HALTEROFILISMO

PELO METODO HÉRCULES

SÃO PAULO

3A. EDIÇÃO

TRUQUE E MÁGICAS — **Lin Chun** — Um repositório de truques, escamoteação, mágicas, e trabalhos de fácil execução.

DESPORTOS — **Inezil Penna Marinho.**

VOLEI-BOL — **Hernani Nogueira** — Regras e Treinamento. — Sumário das regras de volei-bol e resumo de sua importância educativa; regras gerais, compilação das regras e o código de sinais para os árbitros, treinamento, preparo individual e coletivo, etc.

MEDICINE BALL, por **Raul Long.**

TENIS DE MESA, — **Leopoldo Sant'Ana.**

REGRAS ILUSTRADAS DE FUTEBOL — **Pedro Antunes.**

ORGANIZAÇÃO E ADMINISTRAÇÃO DE CLUBES ESPORTIVOS, — **Moacir Daiuto.**

ENSINANDO A NADAR — **João Lotufo.**

ATLETISMO — LANÇAMENTO — **Rosalvo Florentino.**

PUGILISMO — **E. Nogueira.**

GINÁSTICA PARA TODOS, **Holanda Loyola.**

A MASSAGEM NOS ESPORTES — **Humberto Silva.**

CICLISMO PARA TODOS— — **Tomaz Mazzoni.**

PEQUENOS ESPORTES — **Asdrubal Monteiro.**

FUTEBOL DE SALÃO — **Moacir Daiuto.**

———::0::———

CIA. BRASIL EDITÔRA
R. Albuquerque Lins, 586
São Paulo — Brasil

HALTEROFILISMO PELO MÉTODO HÉRCULES

58

HALTEROFILISMO
PELO
MÉTODO HÉRCULES

3.a Edição

★

CIA. BRASIL EDITORA
Rua Albuquerque Lins, 586
São Paulo
1957

SE PUDERES

Se puderes conservar a calma, quando todos em tôrno de ti se desnortearem e por isso te culparem —
Se puderes confiar em ti mesmo, quando todos de ti duvidarem, e ainda tolerar a dúvida dêles —
Se puderes esperar sem te fatigares, ser caluniado sem tecer intrigas, ser odiado sem te renderes ao ódio —
Se puderes sonhar sem te deixares vencer por teus sonhos —
Se puderes aceitar o triunfo e o fracasso sem as distinções que os separam —
Se puderes ouvir a verdade, que disseste, deturpada e invertida pelos parvos ou perversos, sem condenares os homens —
Se puderes ver destruídos os edifícios que levantaste em tua vida, e, em silêncio, reconstruí-los com os recursos gastos —
Se puderes juntar tudo quanto ganhaste e arriscar tudo por uma causa ideal que ninguém compreende, perder tudo e recomeçar de início, sem nunca mumurar nem dizer palavras sôbre teu prejuízo —
Se puderes estimular o teu coração, os nervos e os músculos, para te servirem, depois de esgotados por derrotas e decepções, com o idealismo da intacta mocidade —
Se puderes falar às multidões sem contaminar as tuas virtudes, frequentar reis sem perder a tua simplicidade —
Se nem os mais ferozes inimigos nem os mais devotados amigos te puderem ferir —
Se puderes confiar serenamente em todos os homens, mas em nenhum cegamente —
Se puderes guardar inviolável fidelidade ao próprio EU sem deixar de assimilar o que os outros têm de bom —
Se nem elogios nem vitupérios te puderem iludir sôbre a tua verdadeira bondade ou maldade —
Se puderes preencher o inexorável minuto da tua vida com os sessenta segundos que representam o seu valor passado —
Se puderes, no meio das vociferações de teus inimigos, pedir ao Eterno: Pai, perdoa-lhes —
Se puderes, através da escuridão da hora final da existência, vislumbrar estrêlas e auroras —
Então, meu amigo, o mundo será teu e tudo o que nêle contém...
E, mais ainda, tu serás HOMEM...
Homem sobrehumano...
Homem quase divino...
Se puderes...

(Cf RUDYARD KIPLING)

INTRODUÇÃO

O Brasil apresenta no momento, um campo assás promissor para o maior desenvolvimento do halterofilismo. Atualmente conta com federações especializadas, como a Metropotania, a Paulista e a Gaúcha, que têm, como principal escopo, batalhar cada vez mais, pelo seu maior incremento. Outro ponto importante relacionado a tais entidades, refere-se ao trabalho que vem sendo desenvolvido animadoramente, concernente à maior aproximação entre os nossos halterofilistas, até aqui esparsos e esquecidos. Êsse interêsse tem dado os melhoers resultados e tudo indica que dentro de pouco tempo, o halterofilismo figurará entre os esportes mais apreciados e divulgados em nosso país.

Por ser grande o número de seus praticantes, faz-se mister trabalhar ainda mais para que os halterofilistas nacionais, irmanados pelo amor ao seu esporte, sigam um plano racional e produtivo. Aliás, somente agora é possível falar em racionalização e produtividade, porquanto passou-se para um plano elevado, marcando-se expressivos resultados tanto no terreno prático quanto no teórico. Ao contrário, há apenas algum tempo atrás, existiam poucos praticantes esparsos e cuja orientação advinha de revistas estrangeiras, então tão difíceis de se obter. Entre outras, citamos as principais: "Muscle Power", "Your Phisique", "Vigor", "Health and Strength", "Strength and Health" etc., esta última nos Estados Unidos, em York, Pennsylvania, cidade que pelo número elevado de halterofilistas com que conta, recebe o nome de "Muscletown" ou "Cidade dos Músculos".

Bob Hoffman, autoridade mundial no assunto, reside em York, onde possui, além da editôra de livros e revistas, uma

indústria que fornece todos os apetrechos para o halterofilismo. Seus livros no assunto são vários, dentre êles: "Road to Super Strength", "How to be strong, healthy and happy", "Big Arms", "Secrets of strength and development", "Guide to competitive Weightlifting", etc.

A leitura dêsses livros, entre nós, permitiu, a alguns, um conhecimento mais ou menos amplo do assunto, porém bem poucos se preocupavam em difundir êsses conhecimentos, agindo com condenável espírito egoista. Outros porém não mediram esforços, ensinando aos outros os métodos em questão, que tanto os beneficiaram. No início, as dificuldades foram numerosas. A obtenção do equipamento era difícil e dispendiosa, existindo até uma grande "onda" desfavorável ao salutar esporte.

O Rio de Janeiro, graças aos esforços insanos do dr. Marcello B. Viveiros, de Cid Pacheco, Hamilton de Carvalho, Francisco Lino de Andrade e outros, já conta com uma revista especializada e que muito contribui para a formação dos ginásios e clubes cariocas.

"Fôrca e Saúde" além dos métodos que divulga, através da revista, mantém um ginásio e fornece o material aos adeptos.

Em São Paulo o movimento partiu de um grupo de jovens que se reuniram e fundaram o Club Hércules e, posteriormente, a Federação Paulista de Ginástica e Halterofilismo. Filiados a essa Federação destacamos — O Club Hércules, o Ginásio de Pesos e Halteres, a Academia Mainardi, o Floresta, etc. A Federação Paulista de Ginástica e Halterofilismo fundada no dia 2 de Julho de 1948, veio concretizar, pelo menos de início, os desejos de unificação e progresso que todos almejavam.

Havendo no Brasil, escassez de publicações relacionadas ao halterofilismo, decidimos publicar êste pequeno volume, enfeixando os assuntos que mais interessam, os exercícios mais eficientes, colhidos através de nossa experiência e longa prática desenvolvida no Club Hércules, e, como "leaders" do movimento nacional.

DIVISÃO DO ALTEROFILISMO

Dividem-se os halterofilistas em Culturistas e Levantadores.

Culturistas ou Modeladores: Representam a maioria e são aquêles que, através dos exercícios, tem como finalidade, aperfeiçoar a forma do corpo e sua saúde. Dedicam-se a um programa de ginástica geral, visando principalmente a forma e o volume dos músculos que compõem o corpo. Organizam seus treinos de acordo com a finalidade, seguindo exercícios especiais para atingir o objetivo desejado.

Levantadores: São os que se dedicam a levantar o máximo em certos exercícios, procuram o desenvolvimento da fôrça especializada com intúito de competição. Em geral os levantadores foram culturistas que, ao atingirem um grau avançado de desenvolvimento muscular, procuraram, através de treino especial, aumentar a fôrça em determinados ângulos. Hoje em dia os levantadores se dedicam quase que exclusivamente às posições olímpicas, ou sejam: O Desenvolvimento, O Arranco e o Arremêsso, todos com dois braços. As provas de um braço, outrora incluídas em campeonatos oficiais, foram abandonadas pois eram responsáveis pelo desenvolvimento assimétrico do corpo, que obtinha sobremaneira maior desenvoltura no lado mais empregado, fugindo assim ao verdadeiro objetivo da Cultura Física. Há entretanto alguns que ainda praticam os exercícios de um braço como: O Desenvolvimento, o Arranco, o Arremêsso, o Desenvolvimento com torsão (bent-press), etc. Além dessas provas há campeonatos de exercícios básicos ou sejam os campeonatos de exercícios da série que incluem, entre outros: A Rosca Direita com barra — O Desenvolvimento Supino — O Levantamento de Terra e o Agachamento.

Cabe evidenciar aqui que alguns levantadores praticam o culturismo e vice-versa, estudando um programa que atinge as duas finalidades. Os levantadores, por exemplo, treinam principalmente os músculos dorsais, deltóides, tríceps, glúteos, pernas, etc. Dentro do culturismo êles treinam os mús-

culos menos empregados e assim obtêm um desenvolvimento geral, além da perícia nos levantamentos. Entretanto é bom frizar que pelo menos dois mêses antes de uma competição é prudente especializar-se no que exige a competição.

E' um êrro, salvo em raros casos, especializar-se o principiante nos levantamentos, antes de construir através dos exercícios gerais, uma base sólida e que permita uma melhor "chance" de obter resultados mais animadores.

Oração Atribuida ao **Almirante HART**

Dai-nos fôrças, Senhor,
para aceitar com
serenidade tudo o que
não possa ser mudado.

Dai-nos coragem
para mudar o que pode
e deve ser mudado.
E dai-nos sabedoria.
para distinguir
uma coisa da outra.

POR QUE EXERCITAR-SE

Os homens, em sua grande maioria, são fracos, embora a vida atual exija mais do que nunca, saúde perfeita e corpo são. Entretanto todos desejam ser fortes; não só o desejo porém, conduz à meta; é necessário agir e vencer os obstáculos. Para isso é preciso dar ao objetivo a sua verdadeira importância, procurando compreender as vantagens físicas e morais que se obtêm com o exercício. Alguns compreendem as vantagens pelo bom senso e outros só compreendem quando alguém que as usufruiu lhes dá mostra prática. Poucos são aquêles que decidem sair da inércia e agir em seu próprio benefício. Alguns, por exemplo de inferioridade, e outros, desconhecedores de uma vida sã, contentam-se em "vegetar" e abandonam a idéia no início, apontando desculpas usuais como: "Sou muito velho para exercícios", "Não tenho tempo", "Meu trabalho não permite". No entanto, podem-se mencionar às centenas, homens de idade avançada, entre 40 e 60 anos, que debaixo das mais adversas circunstacias, obtiveram resultados magníficos com o halterofilismo. As desculpas ou "frases feitas" acima mencionadas, são meros subterfúgios para encobrir falta de determinação e de fôrça de vontade. A determinação é indispensável em todos os campos e sem fôrça de vontade muitos homens, que são apontados como exemplos, teriam fracassado.

Diz o dr. D. A. Downing, autoridade em assuntos médicos relacionados com a Cultura Física: "E' um crime contra si e contra a nossa nação sermos fracos e doentes, quando poderíamos ser fortes e saudáveis pelos exercícios". As vantagens apontadas por êle são uniformes, e dentre elas:

1) — "O exercício acelera a circulação e faz com que o curso de sangue seja mais rápido". Uma circulação lenta é causa de muitos males e indisposições, pois, muitas partes do organismo não são suficientemente nutridas e as substâncias nocivas não suficientemente removidas.

2) — "O exercício racional ativa e estimula as funções dos órgãos internos e glândulas, fazendo-os mais produtivos e fortes". As células necessitam de sangue rico correndo em tôdas as partes e órgãos que são por elas constituidos.

3) — "O exercício promove uma mais rápida eliminação das suabstâncias nocivas.' Os médicos crêem que noventa por cento das moléstias advêm da má eliminação dessas substâncias.

4) — "O exercício vence a fadiga'. A circulação ativa disipa os depósitos de ácido lático e outros venenos do organismo.

5) — "O exercício ativa as células", renova os tecidos e com o auxílio de uma alimentação adequada constrói células cheias de vida.

6) — "Vida é atividade", "Inércia é morte". O exercício traz atividade a todos os órgãos, glândulas e células, conservando o corpo cheio de energia.

7) — "O exercício benefícia os músculos" dando-nos perfeito contrôle de todos os movimentos e fazendo o corpo obediente a nossa vontade.

8) — "O exercício é o melhor seguro contra as enfermidades". Êle constrói um fundo de resistência através do sangue rico em glóbulos brancos e vermelhos, que podem atacar e destruir os germes e bacilos nocivos.

9) — "O exercício faz o homem confiante". Não há melhor maneira para obter confiança em si que a habilidade e dextreza física e mental.

10) — "O exercício estimula a eficiência de tôdas as partes do corpo". Ajuda-o a dormir melhor e mais ràpidamente, dando-lhe energia para o trabalho e para os divertimentos.

1) — "O exercício é um prazer". Proporciona-nos um passatempo saudável e mais interêsse em viver.

12) — "O exercício queima as calorias dos alimentos e ativa a digestão."

13) — "O exercício fortalece os músculos, tendões, ligamentos e articulações, conservando o corpo sempre jovem. Melhora o aspecto, alarga os ombros, afina a cintura, fortalece as pernas, etc."

14) — "O exercício nos proporciona muitos amigos que crêem numa vida sã e livre de vícios."

15) — "O exercício nos torna viris e sexualmente fortes" pois esta atividade depende da bôa saúde e do perfeito funcionamento de todo o organismo.

COMO COMEÇAR

Todo indivíduo que deseja ingressar nas fileiras do halterofilismo, deverá munir-se das armas indispensáves pada cumprir essa missão. Em primeiro lugar, deve escolher um método eficiente e comprovado, que o oriente pelo menos nos primeiros meses, e, depois, adaptá-lo inteligentemente ao seu caso pessoal, de acôrdo com as observações que pôde fazer. Métodos bons existem vários, êles apresentam exercícios semelhantes, porém pequenas diferenças na maneira de seguí-los.

O Sistema Hércules representa uma coletânea dos melhores exercícios que se puderam constatar pràticamente através de diversos métodos estrangeiros, ou sejam: O método York, O método Weider, O método Hackenshmidt. Procuramos compilar o que de melhor havia, tendo em vista a facilidade da adaptação e os resultados rápidos e invejáveis das pessoas que tivemos a oportunidade de orientar. O Sistema Hércules é um método básico; como tal adapta-se de um modo geral às diversas finalidades, pelo menos no início. Deixamos para nesta publicação aprofundar-nos mais, abrangendo um maior número de exercícios e de normas.

Escolhido o sistema correto ou alguém credenciado a orientá-lo, o halterofilista deverá procurar obter os aparelhos necessários à essa modalidade de esporte, a saber: barra graduável por discos, halteres graduáveis, cabos elásticos, sapatos de ferro, capacete para desenvolver o pescoço etc. Outros aparelhos, cuja construção detalharemos adiante, são necessários, podem no entanto ser dispensados no início; tais como: Bancos, Espelhos, Prancha inclinada, Cavaletes suporte, Puxadores de roldanas, "Les Press", Swing Bars", Barra fixa, etc. De posse do aparelhamento e do método o principiante elabora o seu programa de exercícios, munindo-se da fôrça de vontade indispensável para executá-lo plenamente. Deverá dispor sua vida de maneira a que o tempo dedicado ao treinamento seja sagrado, pois os resultados são certos e

insofismáveis; porém advêm da prática constante da vontade férrea em vencer todos os obstáculos que surgirem.

Há indivíduos que apontam a falta de tempo como motivo de impedimento para os exercícios. Em geral não é uma desculpa satisfatória e na maioria das vêzes pode-se chamá-la "indolência". O homem, durante as 24 horas do dia, trabalha oito horas, dorme oito, sobrando-lhe oito horas para as demais atividades, ou sejam, 56 HORAS POR SEMANA. E muito fácil, mesmo para os mais ocupados, dispor de 3 ou 4 horas dessas 56 para dedicá-las à nobre atividade para adquirir um **corpo novo.**

Ao principiante aconselhamos escolher um companheiro, tirando dessa companhia benefícios inestimáveis, tais como: cooperação, estímulo, etc. Traçará portanto com o companheiro ou campanheiros um programa escrito no qual anotará os dias e as horas de treino, os exercícios, os pesos a usar e os progressos que virão.

O ambiente muito influirá nos resultados. Estes serão tanto mais rápidos e seguros quanto maior seriedade e concentração houver durante o treinamento. A perfeita execução depende da concentração mental e esta será prejudicada num ambiente de falatório ou gargalhadas. Portanto, é necessário escolher companheiros dispostos a encarar o assunto com seriedade.

De posse dos elementos essenciais, vamos entrar no assunto propriamente dito, fazendo uma transcrição do Sistema Hércules e comentando-o em seguida.

SISTEMA HÉRCULES

"MENS SANA IN CORPORE SANO", eis as sábias palavras que encerram o noso objetivo. Modelar um corpo perfeito, na medida do possível, digno de encerrar uma mente sã e produtiva, tão necessária ao mundo de hoje.

As exigências da vida atual, em busca da perfeição em todos os campos, solicitam a todo momento o trabalho mental, pondo-o em contato com os mais variados problemas, cuja soluço lhe desenvolve as qualidades. O mesmo acontece com as qualidades físicas, que são o sustentáculo da mente, à qual estão estreitamente ligadas, e cuja separação seria fatal a ambas.

O desenvolvimento das qualidades físicas, tanto aparentes como funcionais, são prejudiciais pelo excesso de comodidades que a vida oferece ao homem moderno. A essas comodidades êle se abandona apenas percebendo o bem estar meditado, não vendo que êste descanso em exagêro lhe atrofia as funções naturais de que foi dotado. Infelizmente a maioria dos homens adota a filosofia do comodismo entregando-se apenas ao que lhe dá prazer, não se importando se isto o prejudica ou não. Não nos devemos abandonar a esta filosofia errônea e destrutiva, mas sim reagir imediatamente, mostrando aos menos esclarecidos que temos razão, pois os resultados serão prova indubitável disso.

Se as condições de vida atuais não permitem que nos exercitemos naturalmente, como o fizeram os nossos antepassados quando buscavam os seus alimentos e fabricavam os seus utensílios sem auxílio de máquinas, vivendo costantemente em contato com a natureza e colhendo seus inestimáveis benefícios — busquemos algo intermédio do qual possamos obter o fim desejado. Conseguimos os meios, sigamo-los à risca, certos de empreender um trabalho útil e produtivo, destruindo por completo o conceito errado daquêles que afirmam ser o cultivo físico narcisismo e excesso de vaidade. Em geral, dizem isto porque a natureza não lhes foi favorável e são incapazes de reagir suprindo essa insuficiência, julgando-se

derrotados. No entanto, com um pouco de boa vontade e esfôrço bem dirigidos, poderiam melhorar a sua aparência e saúde, que representam papéis tão importantes no sucesso do homem. E' certo que existe uma vantagem para aquêles que foram melhor dotados pela natureza, tornando-os mais aptos para o êxito. Porém todo indivíduo sío, por mais adversas que sejam as suas possibilidades, pode e deve melhorar, destruindo a crença geral de que os franzinos não conseguem por intermédio de exercícios tornar-se normalmente fortes, e até, super-fortes. E' comum êsse modo de pensar, especialmente em nosso país.

A maioria das pessoas, ao presenciar uma competição na qual tomam parte atletas extraordinàriamente bem constituidos, olha para êles com admiração, julgando-os privilegiados pela natureza, e não resultados de seus esforços em busca da perfeição que ostentam. Mal imaginam que muitos dêsses atletas iniciaram a cultura do físico apenas para suprirem defeitos, e os resultados foram além da expectativa, tornando-se verdadeiros super-homens: mais alegres, confiantes e admirados.

Essencialmente, proporções e simetria sã e desenvolvida são ou deveriam ser, o objetivo de qualquer um que busca um equilíbrio entre o cérebro e o corpo.

A crença popular é de que aquêles que são muito fortes fisicamente são fracos mentalmente. Não há prova disso, e sim, que o cultivo físico não atrofia a mente, e, pelo contrário, a estimula. Os que fazem semelhante afirmação julgam o atleta de todo afastado dos problemas mentais, e não sabem que os movimentos físicos nunca são divorciados da mente que os dirige. Quantas inteligências não vemos, de que muito se poderia esperar e que bem cedo desaparaceram por falta de um físico robusto para preservá-la.

Este método especializa-se no cultivo da beleza do corpo e da sua saúle, destinando-se àqueles que desejam uma vida melhor, livre de vícios e exageros.

O corpo humano tem muitas formas e qualidades. Todos sabem que nenhum, apesar de existirem milhões, corresponde a outro idênticamente. A forma e o tamanho dos ossos, dos músculos e o arcabouço de nossos corpos diferem. A despeito disso, um geral e simétrico desenvolvimento pode ser obtido se um método verdadeiro fôr seguido. Essa é a razão pela qual vários tipos são considerados expoentes de perfeição apesar de não possuirem proporções idênticas, mas sim simetria baseada em sua fundação, isto é, em seu esqueleto.

Homens de estatura pequena ou grande têm uma oportunidade igual de adquirir perfeita simetria. Na mitologia Greco Romana encontramos referências à beleza física de todos os deuses, todos magnificamente desenvolvidos e cada um nitidamente diferente. Tais deuses, como Hércules, Ajaz, Atlas, Apolo, possuiam uma perfeição peculiar e atrativa. Admirados pelos povos de então, suas estátuas ainda hoje o são, pelo que têm de belo e de perfeito. Ao examinarmos uma estátua dessas, sentimos o desejo imediato de possuir a beleza que distingue tais deuses. A harmonia do conjunto não é quebrada pela proeminência excessiva de um certo músculo, que lhe destruiria o aspecto de perfeição. Os ombros largos, os deltóides arredondados, as pernas bem torneadas, pedem que os imitem dentro das nossas possibilidades, e assim devemos proceder. O nosso objetivo, portanto, é modelar um corpo harmonioso, saudável e forte.

Para isso é preciso desenvolver os grupos musculades que o compõem e lhe dão forma. E' necessário, portanto, exercitar êsses músculos de acôrdo com a ação de cada um. O homem primitivo, dada a sua vida nômade e sua luta para sobreviver, baseada na fôrça bruta, exercitava-se e seus músculos se fortaleciam, se bem que para isso o dispêndio de energias fôsse excessivo. O homem moderno, gregário e muitas vêzes de vida sedentária, poderá conseguir o mesmo fim sem sacrifícios, racionalmente baseando-se na ação e utilidade de cada músculo.

Cada músculo possui uma ação caraterística. No braço, por exemplo, notamos, além de outros, dois músculos principais: o bíceps e o tríceps. O bíceps atua quando se puxa algo flexionando o antebraço sôbre o braço; e o tríceps quando se empurra, distendendo o braço. Portanto devemos praticar exercícios variados para desenvolvermos os diferentes grupos de movimentos atuando em todos os principais grupos e desenvolvendo-os. em todos os ângulos. Eis que deparamos com os exercícios progressivos feitos com barras e halteres graduáveis, os quais nos conduzirão ràpidamente à meta desejada.

Êsse método, muito conhecido nos EE.UU., onde conta desde 1943 com 1.500.000 de adeptos, segundo afirma a revista "Life" do mesmo ano, e dentre os quais sairam todos os vencedores do concurso que todos os anos, desde 1939, seleciona o mais perfeito físico do americano do norte (Ber Goodrich, Mr. America 1939, John Grimek, 1940-41, Frank Leight, 1942, Jules Bacon, 1943, Steve Stanko, 1944, Clarence Ross, 1945, Alan Stephan, 1946, Esteve Reeves, 1947, etc.) e também den-

tre êles os maiorais expoentes da fôrça humana Johny Terpak Tony Terlazzo, etc.) admirados tanto pelos seus dotes físicos como morais. Êsse método de ginástica com pesos graduáveis foi também empregado durante a guerra, em campos de treinamento para soldados, e a sua eficiência hoje em dia não admite dúvidas. Praticado em larga escala nos EE.UU., Rússia, Inglaterra, Egito, Suécia, etc., chegou ao Brasil onde ainda está na infância e onde encontrou uma série de dificuldades, principalmente nas palavras daqueles que, sem conhecimento, o julgam um esporte prejudicial à saúde.

No entanto êstes obstáculos estão sendo removidos pouco a pouco e dentro em breve os resultados falarão por si. Dentre os resultados salientamos a obtenção de músculos mais belos e poderosos, cuja beleza será completada pela coordenação e agilidade que lhes será peculiar. Ao lado dessas qualidades aparentes se colocarão outras de ordem interna, tais como: mais perfeita circulação sanguínea e, consequentemente, melhor funcionamento dos órgãos internos e glândulas que condicionam importantes funções orgânicas, como: o crescimento, a assimilação, o metabolismo etc. cujo perfeito funcionamento dota o organismo de reservas tão importantes no tratamento e prevenção às moléstias a que estamos sujeitos.

Desde o início da prática do halterofilismo, sentimos resultados magníficos: nossos músculos crescerão ràpidamente, dando ao corpo um conjunto de curvas harmoniosas de rara beleza, respiraremos melhor e sentiremos maior alegria de viver.

A grande vantagem que o halterofilismo leva sôbre os outros esportes é ser êle progressivo, isto é, seus exercícios nunca serão trabalho rotineiro para os músculos; quando um músculo necessita de mais trabalho, êste é dado pelo acréscimo de pesos à barra. Êste acréscimo fortalecerá, além dos músculos, os respectivos tendões e ligamentos. Nos outros esportes, em geral, êste acréscimo não é possível, sendo apenas em suas repetições; o que será prejudicial ao volume muscular, dando-lhe uma definição prematura. Prova isso o esfôrço inutil que muitos gastam em obter volume muscular, executando centenas de movimentos consecutivos e usando pesos ridiculamente pequenos. Dessa maneira consomem energias que seriam bem aproveitadas se agissem de outra forma.

Pessoalmente fui vítima dêsses métodos errados, e, depois de um ano de esforços insanos, meus músculos permaneceram pràticamente os mesmos, assim como minha fôrça, disposição e aparência. Não obtenho melhoras satisfatórias

busquei algo que me garantisse o mais depressa possível o que eu almejava, isto é, um corpo forte e proporcionado.

Encontrei isso nos exercícios progressivos com barra graduada, halteres graduáveis, sapatos de ferro, cabos elásticos, etc. A êstes me dediquei dois anos, durante os quais obtive melhoras estupendas. Para avaliar essas melhoras frizo que desenvolvi nesse espaço de tempo 15 quilos e musculatura sólida, 10 centímetros de circunferência sôbre o bíceps do braço; as outras medidas acompanharam proporcionalmente êsse desenvolvimento e minha fôrça cresceu ràpidamente. Quando iniciei os treinos, não consegui suspender 45 quilos em arremêsso lento olímpico com os braços e auxílio das pernas, do chão até o pêso estar sôbre a cabeça, segurado com os braços esticados), e hoje, pesando apenas 67 quilos, consigo 120 no mesmo movimento, o que é um resultado bem expressivo. Por ter sentido a eficiência dos exercícios com pesos, logo que obtive algum resultado, senti-me na obrigação de comunicá-lo a outros que desejavam obter o que eu buscava.

Para isso servi-me de meu pequeno ginásio caseiro, onde orientava os interessados. Sem exceção, os resultados foram notáveis e em poucos mêses os aficionados tornavam-se outros, verdadeiros apologistas do método que seguiam, pois tinham prova do que poderiam obter se prosseguissem com determinação. Êsses resultados se espalharam e é crescente o interêsse por êsses exercícios. Isto tornou necessário que publicássemos êste curso simplificado, semelhante ao empregado em provas concretas, e que atenderá, sem excessão, aos que desejam beleza e saúde perfeita ao lado de uma fôrça equivalente.

O sistema Hércules baseia-se no sistema de adaptação, isto é, o organismo se adapta a um trabalho exigido, munindo-se das suas armas que são os músculos, e êsses serão tanto mais poderosos sem que isso force ou prejudique o organimo; pelo contrário, tornam-no mais perfeito; pregaremos um mecanismo que nos permitirá chegar a isto.

Para conseguir esta adaptação, com ginástica de pesos; primeiramente carregaremos a barra de maneira que com ela possamos executar um determinado número de repetições consecutivas. Por exemplo: Desenvolvimento (30)^{12} significa que nesse tipo de exercícios a barra pesará 30 quilos e serão executados 12 movimentos consecutivos, levando em conta que o pêso deverá permitir apenas o número de repetições desejadas. Isso é para evitar que o indivíduo use pêso

excessivamente leve. O pêso usado relativo à fôrça e a resistência individual.

Terminada essa série, descansaremos alguns minutos, respirando profundamente, e refazendo-nos do esfôrço exigido. Em seguida aumentaremos o pêso da barra para 32 quilos, executando um menor número de repetições, isto é, oito repetições com 32 quilos. Se houver uma terceira série, esta será $(34)^{6}$, tomando sempre cuidado que o pêso permita executar a série, sem que o esfôrço seja excessivo. Agindo dessa maneira, dentro em breve estaremos fazendo DESENVOLVIMENTO 34^{10}, 36^{8}, etc. Da mesma maneira empregaremos êsse mecanismo nos outros movimentos, contidos nas gravuras dêste curso. O acréscimo do pêso de uma série para a série seguinte pode ser variado, porém, aconselhamos dois quilos nos exercícios mais leves (roscas, impulsos por cima, remadas etc.) e de quatro quilos nos mais pesados (agachamentos, levantamento da terra, encolhimento de ombros, etc.). O número de repetições varia com o exercício e com a finalidade; para obtermos volume muscular e fôrça devemos usar pesos grandes, executar um relativo número de repetições, ao passo que para definição ou redução do panículo adiposo usaremos menor pêso e maior número de repetições. Os músculos obtidos dessa maneira, terão uma aparência poderosa mesmo quando em descanso, e não serão de falsa aparência e sim obtidas a custa de milhares de repetições que consomem a energia do organismo. Além disso os seus tendões e ligamentos também serão poderosos e se desenvolverão proporcionalmente aos músculos a que pertencem. Para melhor avaliarmos o poder da musculatura bem treinada salientemos que campeões treinados com sistemas progressivos conseguem fazer 10 desenvolvimentos consecutivos com 100 quilos e 15 agachamentos com 160 quilos, o que demonstra uma fôrça fantástica, sem tentar outras provas, das quais se faz uma idéia por comparação. Em meu próprio caso, pesando 67 quilos e medindo apenas

1m,63cm de altura, melhorei em dois anos de trèino da seguinte maneira:

1945: Desenvolvimento 30^{10} — Agachamento 40^{10}; —
1951: Desenvolvimento 75^{10} — Agachamento 110^{10}.

E igual melhoria nos demais exercícios; foi um ganho apreciável de fôrça, sem contar o desenvolvimento muscular atingido, pois para executar os mesmos exercícios com 40 ou 50 quilos a mais, necessários músculos maiores.

Para melhor explicar a maneira de como executar os exercícios, vamos traçar um programa de treino, incluindo os exercícios encontrados nas gravuras e cujos pesos serão graduados de acôrdo com cada praticante. Nesse exemplo indicaremos o número de repetições e os acréscimos aconselháveis a todos e usaremos como norma um programa semelhante ao executado por um principiante de fôrça normal:

CURSO N.o 1

Aquecimento $(20)^{15}$
Rosca Direta $(25)^{12} + (27)^{10}$
Desenvolvimento $(28)^{12} + (30)^{10}$
Agachamento $(45)^{15} + (49)^{12}$
Impulso por cima $(12)^{15} + (14)^{12}$
Remada Regular $(28)^{12} + (30)^{10}$
Encolhimento de Ombros $(50)^{20} + (50)^{20}$
Levantamento da Terra $(50)^{15} + (54)^{12}$
Flexão Abdomial (com ou sem pêso)^{15}
Crucifixo Supino (par de halteres de 5 a 6 cc)^{15}
Elevação na Ponta dos Pés $(45)^{30}$ $(50)^{30}$
Crucifixo Curvado (Par de halteres 5 a 6) ^{15}

CURSO N.o 2

Aquecimento $(20)^{15}$
Rosca Inversa $(18)^{12} + (20)^{10}$
Desenvolvimento Atrás do Pescoço $(24)^{12} + (26)^{10}$
Agachamento na Ponta dos Pés $(40)^{15} + (44)^{12}$
Impulso por Cima no Banco $(10)^{15}$ $(12)^{12}$
Grande Remada $(20)^{15}$ $(22)^{12}$

Desenvolvimento Supino $(38)^{15}$ $(40)^{12}$
Flexão Abdominal de Frente $(30)^{15}$ $(32)^{12}+0$
Levantamento de Frente $(10)^{12}$ + $(12)^{10}$
Flexão Abdominal com ou sem pêso)
Levant. no Banco Lateral (par de halteres de $5)^{12}+10$

Os pesos acima mencionados, em cada tipo de movimento dependem da fôrça e resistência de cada um. Logicamente, um indivíduo mais forte usará pesos maiores do que um mais fraco, mesmo no caso dos dois serem principiantes no Halterofilismo. Êsse pêso também varia com cada tipo de exercício, pois em certos movimentos trabalham músculos mais poderosos e em outros, músculos menos poderosos.

Um pêso pode ser suficiente num tipo e o mesmo peso insuficiente em outro tipo de exercício para a mesma pessoa. O acréscimo pode ser variado de uma série para outra e depende da tendência individual; entretanto aconselhamos seguir acréscimos indicados e mais tarde então adiantar-se de acôrdo com as próprias possibilidades.

Os cursos 1 e 2 serão executados alternadamente, isto é, um treino com o curso n.o 1 e o seguinte com o curso n.o 2. A ordem dos exercícios deve ser observada, pois êles estão colocados de maneira a não sobrecarregar um determinado músculo, e sim trabalhá-los convenientemente. Nestes dois cursos básicos foram incluidos exercícios em que trabalham todos os principais grupos musculares (trapézio, dorsais, glúteos, deltóides, peitorais, músculos das pernas, dos braços, etc.) e em ângulos diversos.

Êsses exercícios deverão ser praticados três vêzes por semana, no início; mais tarde o número de treinos poderá ser aumentado; entretanto, recomenda-se um mínimo de três e um máximo de cinco por semana, pois são necessários dois dias de descanso absoluto na semana. Nesses dias, o organismo operará com mais resistência o seu desenvolvimento. Não abusando de sua resistência o halterofilista poderá praticar outros esportes. A duração de cada período de treino depende da finalidade e do adiantamento de cada um. A duração de meus treinos varia em geral de uma a duas horas cada um, nos quais executo, além dos exercícios básicos, alguns especializados (com barra, halteres, sapatos, cabos, etc.) que oportunamente serão publicados, em seguida a êste sistema, assim como um método para treino nos três levantamentos olímpi-

cos (desenvolvimento, arranco e arremêsso, ou seja "military-press", "santh", "clen and jerk").

Quanto à finalidade, os que desejarem apenas manter o corpo em forma treinarão menos, podendo mesmo executar apenas uma série de cada exercício, e os que desejarem tornar-se fortes ou mesmo super-homens, treinarão mais, executando os movimentos em séries progressivas de acôrdo com o exemplo. No início aconselha-se que o período de treino seja curto, e mais tarde, quando o organismo se habituar, aumentar-se-á o período, e logicamente as séries. Quanto à hora em que os exercícios deverão ser praticados, aconselha-se o período da tarde, pois nesse período o corpo já recebeu um aquecimento natural e os músculos executam com maior facilidade os exercícios do programa. Entretanto, outra hora poderá ser escolhida de acôrdo com as exigências individuais, sem que isto prejudique ou diminúa o resultado. Aconselha-se praticar os exercícios num lugar bem arejado e diante de um espêlho, porque assim podem-se corrigir os defeitos de execução que por ventura existam, pois os resultados dependem em grande parte de sua perfeita execução. Muita concentração e atenção também são necessárias, pois é o cérebro quem comanda os movimentos. Os movimentos não serão nem muito rápidos e nem muito lentos, permitindo entretanto que se respire amplamente em cada repetição executada, o que é muito importante. Depois de cada série, descansar o necessário para que o organismo esteja em condições de executar a série seguinte. Se houver um companheiro de treino, enquanto um executa o outro descansa, e na série seguinte, vice-versa. No fim de cada treino tomar-se-á um banho rápido e em seguida descansar-se-á. Êsse banho será frio no verão e morno no inverno.

DEZ CONSELHOS ÚTEIS: 1) treinar regularmente; 2) observar o método; 3) alimentar-se bem; 4) dormir no mínimo 8 horas por dia; 5) não fazer excesso de espécie alguma; 6) manter a mente tranquila, durante os exercícios; 7) ocupar-se com outras atividades além do halterofilismo; 8) levar uma vida sã e higiênica, livre de abusos e vícios; 9) não desanimar diante dos obstáculos que certamente surgirão; 10) interessar e encaminhar os interessados na prática do Halterofilismo.

EXPLICAÇÃO DAS GRAVURAS

AQUECIMENTO — Como o nome indica, êste é um exercício para aquecer os músculos e preparar o organismo para receber em seguida exercícios mais intensos. Todos os esportes exigem um aquecimento, inclusive o levantamento de pesos. Não existe um exercício determinado para o aquecimento, porém indicaremos um para a série número 1 e para a série 2 usaremos o desenvolvimento regulamentar. Aconselha-se fazer o aquecimento com um pêso relativamente baixo e respirando profundamente. Uma série é suficiente.

1) **Aquecimento** — Apanhar a barra do solo, com os pés separados cêrca de 45 cms. e as palmas das mãos voltadas para a frente e separadas cêrca de 45cm. Trazer a barra ao peito em um único movimento e daí, apenas com o auxílio dos braços, elevá-la para cima. tEm seguida baixa-se o pêso até à altura dos ombros, e depois até o chão. Repete-se de acôrdo com o número indicado.

2) **Rosca** — Em posição ereta, com os braços esticados para baixo, segurando a barra com as palmas das mãos voltadas para a frente, e com uma distância entre as mãos de mais ou menos 45 cms. Conservando os cotovelos junto ao corpo, trazer a barra ao peito somente com o auxílio dos bíceps, descrevendo a barra um semi-círculo, como indica a gravura. Quando a barra toca o peito, volta-se à posição inicial, completando-se o movimento, porém, sem abandonar a barra na descida e sim resistindo ao pêso. Durante a execução o corpo mantém-se eréto, somente movendo-se os antebraços. Repete-se de acôrdo com as repetições indicadas.

3) **Desenvolvimento** — De pé, com os pés separados cêrca de 45 cms., segurando a barra na altura dos ombros, como indica a figura, e sôbre o peito, com uma distância entre as mãos de mais ou menos 45 cms. e as palmas voltadas para a frente. Estender os braços para cima até que estejam completamente esticados. Em seguida, voltar até a barra tocar o peito, resistindo ao pêso na descida; dessa maneira está feita a primeira repetição. Durante a execução as pernas permanecem rígidas, o corpo mais ou menos ereto e o pêso sobe perpendicularmente, ao chão. De acôrdo com a gravura, repetir o número desejado.

4) **Agachamento** — Segurando a barra atrás do pescoço, apoiada sôbre o trapézio, iniciar o movimento de pé, com os pés separados cêrca de 45 cms. Em seguida agachar-se flexionando as pernas até quase sentar-se sôbre os calcanhares; depois volta-se à posição anterior, isto é, de pé, apenas com o auxílio das pernas. Durante o exercício aconselha-se respirar profundamente e até duas vêzes em cada repetição. A planta dos pés permanece colada ao solo.

5) **Impulso por cima** — Deitado no chão, de costas, com os braços esticados sôbre o solo, atrás da cabeça, segurar a barra com as pernas voltadas para cima e com uma distância entre as mãos de cêrca de 45 cms. Mover a barra com os braços rígidos, traçando um semi-círculo desde que a barra deixa o solo até tocar as coxas na frente da cabeça. Daí retroceder em semi-círculo até a barra tocar o solo novamente. Está feito o primeiro movimento. Repetir de acôrdo com a indicação.

6) **Remada** — com o corpo flexionado na cintura, formando um ângulo mais ou menos reto e as pernas rígidas, as mãos separadas cêrca de 45 cms., com as palmas voltadas para trás, também com as pernas separadas, mais ou menos 45 cms.; trazer a barra ao peito, mantendo o corpo na posição descrita apenas com o auxílio dos braços. Depois voltar à primeira posição, resistindo ao pêso.

7) **Levantamento da terra** — Com os pés separados cêrca de 45 cms., a barra colocada no chão, de maneira que fique sôbre os pés, suspensa nos discos, flexionar o tronco na cintura até apanhar, com os braços esticados para baixo, a garra, com uma palma das mãos voltadas para trás e outra para a frente, para facilitar o levantamente de grandes pêsos. Em seguida levantar o tronco, levantando o pêso do solo apenas com

auxílio dos músculos dorsais. Durante o movimento as pernas permanecem rígidas. Quando o corpo está ereto, volta-se até a barra tocar o solo, isto é, para baixo, resistindo ao pêso.

Repetir de acôrdo.

8) **Encolhimento dos ombros** — Ereto, com os pés separados cêrca de 45 cms., segurando a barra com os braços estendidos normalmente para baixo e as palmas das mãos voltadas para trás; levantar os ombros o máximo possível e em seguida abaixá-lo, sem entretanto dobrar os braços, sustentando o pêso.

9) **Flexão abdominal** — Deitado de costas, os pés presos ao solo ou seguros por um companheiro de treino, tendo a barra prêsa atrás do pescoço, com as palmas das mãos voltadas para cima e uma de cada lado do pescoço. Dessa posição, flexionando o corpo na cintura, erguer o tronco e levá-lo ao máximo para a frente. Deve-se ter o cuidado de não dobrar as pernas. Repetir o movimento de volta e estará complicado o primeiro movimento. Repetir de acôrdo.

10) **Crucifixo supino** — Deitado de costas sôbre um banco de mais ou menos 40 cms. de largura, apanhar os halteres do chão, colocados um de cada lado do banco, e elevá-los ao mesmo tempo do solo até os halteres se tocarem sôbre a cabeça. Daí, voltar, resistindo até os halteres tocarem o solo ao mesmo tempo. Repetir de acôrdo, conservando os braços esticados.

11) **Elevação na ponta dos pés** — Segurando a barra atrás do pescoço, como no agachamento, elevar-se lentamente na ponta dos pés o máximo, e em seguida voltar lentamente até as plantas dos pés tocarem o solo.

Pode-se variar êste movimento variando as posições dos pés ou ainda colocando um calço sob a ponta dos mesmos.

12) **Crucifixo curvado** — Com o corpo flexionado na cintura, como indica a gravura, em ângulo mais ou menos reto, os braços esticados para baixo, perpendicularmente ao tronco, segurar os halteres, um em cada mão, e elevá-los, ao mesmo tempo, com os braços esticados, ao lado do corpo até atingirem a altura dos ombros. Em seguida voltar à posição anterior resistindo ao pêso dos halteres. Durante os movimentos o corpo permanece na posição indicada.

CURSO N.º 2

1) **Aquecimento** — Semelhante ao desenvolvimento já descrito; porém usa-se fazê-lo com pêso menor, e mais lentamente (próprio para aquecimento).

2) **Rosca inversa** — Em posição ereta, com os braços esticados para baixo, segurando a barra com as palmas das mãos voltadas para trás e com uma distância entre as mãos de cêrca de 45 cms. Conservando os cotovelos junto ao corpo, trazer a barra ao peito somente flexionando os ante-braços sôbre os braços, descrevendo a barra um semi-círculo, como indica a gravura. Quando a barra toca o peito, volta-se à posição inicial, isto é, até esta tocar as coxas. Na descida resiste-se ao pêso, pois esta resistência desempenha importante papel no resultado do exercício.

3) **Desenvolvimento atrás do pescoço** — De pé, com os pés separados cêrca de 45 cm., segurando a barra atrás do pescoço sôbre o trapézio, com uma distância entre as mãos de cêrca de 45 cms. e as palmas das mãos voltadas para frente, estender os braços para cima até o máximo e em seguida abaixá-los até pousar a barra sôbre o trapézio, completando o movimento.

4) **Agachamento nas pontas dos pés** — Segurando a barra atrás do pescoço, sôbre o trapézio, como no primeiro agachamento, agachar-se nas pontas dos pés até quase se sentar sôbre os calcanhares e em seguida com os músculos das pernas elevar-se até à posição ereta. Repetir de acôrdo.

5) **Impulso por cima no banco** — Deitado, com as costas sôbre um banco de cêrca de 40 cms. de largura, com os braços esticados atrás da cabeça, apanhar a barra, como no impulso já descrito, trazê-la, com os braços esticados, do solo até a mesma tocar as coxas na frente da cabeça. Em seguida retroceder até à barra chegar ao solo novamente.

6) **Grande remada** — De pé, as pernas rígidas, segurar a barra com uma distância de cêrca de 10 cms. entre as mãos e com as palmas voltadas para trás. Dessa maneira, isto é, os braços esticados para baixo e segurando a barra perto do centro, trazer perpendicularmente o pêso até a barra tocar o queixo. Em seguida caixá-lo lentamente até à posição inicial. O corpo mantém-se imóvel e reto; apenas movem-se os braços.

7) **Desenvolvimento supino** — Deitado de costas em um banco de cêrca de 40 cms. de largura, segurando o pêso sôbre o peito como indica na gravura, as palmas das mãos para frente, elevá-lo perpendicularmente ao peito até o ponto mais alto, isto é, até os braços esticarem-se. Em seguida, resistindo ao pêso, volta-se à posição anterior, repetindo em seguida o número desejado.

8) **Flexão abdominal de pé** — Segurando o pêso atrás do pescoço sôbre o trapézio, flexionar o corpo na cintura, ao máximo possível e em seguida levantar o tronco até voltar à posição ereta; em seguida repetir o número desejado.

9) **Levantamento de frente com halteres** — De pé, segurando os halteres um em cada mão, levantá-lo alternadamente ou ao mesmo tempo à frente do corpo até a altura dos ombros. Em seguida, baixá-los lentamente, completando o movimento.

10) **Flexão abdominal no banco** — Sentado em um banco e com o pêso seguro atrás do pescoço, idênticamente ao movimento as pernas mantêm-se rígidas. Em seguida volta-se lentamente à posição inicial.

11) **Levantamento lateral** — De pé, segurando um haltere em cada mão, com os braços esticados, um de cada lado do corpo, elevá-lo lentamente até completarem um círculo e se tocarem sôbre a cabeça. Em seguida voltar à posição anterior, lentamente. Repete-se de acôrdo.

N. B. — Os exercícios com barra, dêste curso, podem ser feitos com as mãos separadas, usando-se os halteres e fazendo os mesmos exercícios alternadamente ou com um só braço; podendo dessa maneira carregar o músculo de um outro membro de acôrdo com a finalidade. Dessa maneira podem-se variar ao máximo os exercícios descritos.

COMENTÁRIOS AO SISTEMA HÉRCULES

O Sistema Hércules abrange todos os grupos musculares não visando especializar-se em um determinado. O corpo só é verdadeiramente forte, quando tem todos os grupos musculares proporcionalmente fortes e desenvolvidos. O Sistema Hércules, portanto, tem por principal finalidade dar ao prin-
cientemente preparados para executá-los a contento. Depois
mento especializado.

Notamos nas séries 1 e 2 exercícios semelhantes, como a Rosca Direta e a Rosca Inversa e que, apesar de atuarem mais ou menos na mesma região, produzem resultados diferentes. Isto prova de um modo geral que o indivíduo que deseja um físico bem desenvolvido, deverá trabalhar os músculos em diversos ângulos, variando também o número de quilos e de repetições, afim de não cair na prática rotineira de certos exercícios preferidos. Nos tipos de movimentos que não são mais penosos, é que devemos insistir, pois não estamos suficientemente preparados para executá-los a contendo. Depois de obter-se uma sincronia entre os grupos musculares, poderemos salientar êste ou aquêle, porém de maneira conciente e não fanática.

O Aquecimento — E' de grande importância no início de um treino ou de uma série'. Usando um pêso moderado, iremos acelerando aos poucos a circulação que, por sua vez, alimentará e porá em atividade as diferentes regiões, permitindo dessa maneira, que os exercícios seguintes sejam feitos normalmente, sem causar mal estar, distenções ou luxações musculares. O aquecimento é empregado em todos os esportes, o que pode ser fàcilmente verificado num campo de futebol, quando os jogadores antes da partida batem bola; ou num campo de atletismo quando os corredores aceleram aos poucos a circulação, com flexão de pernas. E' de grande importância também iniciar o treino com os exercícios mais leves, ou sejam Roscas, Desenvolvimentos, etc., deixando os mais pesados para depois.

Número de repetições — O número de repetições ou movimentos consecutivos que compõem um exercício ou "set" será de acôrdo com o objetivo individual. Um grande número (20 a 30) de repetições consectuivas produz maior definição muscular e é aconselhável àqueles que desejam emagrecer ou mesmo tornar mais aparentes os músculos. Ao contrário, um número mais reduzido e com pesos maiores, dará mais volume muscular, mais fôrça e fortalecimento dos tendões e ligamentos. No Sistema Hércules indicamos entre 8 e 15, treinando ao mesmo tempo definição e massa muscular, assim como fôrça. Os culturistas empregam em geral um máximo de 15, e um mínimo de 3 a 5 de treino pesado. Apenas nos exercícios como flexão abdominal, levantamento na vantamento na ponta dos pés etc., empregam maior número ponta dos pés etc., empregam maior número de repetições.

Emagrecimento — Só é recomendável um grande número de repetições consecutivas e com pêso menor, quando se desejar reduzir o panículo adiposo ou banda de alguma região. Nestes casos especiais, as partes exercitadas dessa maneira ficarão livres de tecido adiposo, deixando os músculos mais aparentes.

E' profundamente errado o conceito de que "banha" se transforma em músculo. E' necessário primeiro eliminar o excesso de tecido adiposo e em seguida, com exercícios especiais, desenvolver o tecido muscular. No caso de emagrecimento aconselha-se treinar todos os dias, com apenas um descanço semanal.

Para êsse fim daremos as regiões do corpo onde atuam os exercícios da série 1 e 2.

Braços — Rosca Direta, Rosca Inversa, Desenvolvimento, Desenvolvimento atrás do pescoço.

Pernas — Agachamentos, Elevação na ponta dos pés.

Costas — Remadas, Levantamentos de Terra, Encolhimento de ombros.

Peito — Impulsos, Crucifixo Supino, Desenvolvimento Supino.

Ombros — Levantamento de frente, Levantamento lateral, Crucifixo curvado.

Abdome — Flexões abdominais, Levantamento da terra, etc.

ALIMENTAÇÃO

A alimentação sadia representa papel proponderante no sucesso do atleta. Muitas moléstias são causadas pela má nutrição e para um sucesso amplo é imprescindível que se dê à alimentação e ao repouso, a mesma importância que se dá ao treinamento. O halterofilista, mais que ninguém, precisa de alimentos ricos, pois está empenhado em construir músculos. Com alimentos ricos, o sangue também será rico e distribuirá suas inúmeras propriedades através do corpo. Entre elas a de formação do tecido muscular, responsável pela aparência e pela fôrça.

Muitos se excedem, comendo demais ou mesmo ingerindo tôda a espécie de vitaminas de laboratórios que encontram. E' necessário ressaltar aqui que as melhores vitaminas e propriedades nutritivas, se encontram nos alimentos naturais, e que o organismo apenas assimila o que necessita, eliminando o restante.

O organismo em vida requer diversas propriedades que se encontram distribuidas em diferentes alimentos. Uma nutrição racional, portanto, consiste em ingerir alimentos variados e que possuam essas propriedades. Destacamos entre êles: a carne em geral, leite, ovos, queijo, verduras, frutas, pão prêto, açucares, legumes, mel, nozes amêndoas, etc.

Aquêle que busca saúde perfeita e grande desenvolvimento, não deve esquecer que sem combustível um motor não anda e que quanto mais perfeita fôr a nossa alimentação, maior aproveitamento tiraremos dos exercícios.

A mastigação eficiente, o sossêgo de espírito durante as refeições e saber combinar os variados alimentos também têm grande importância.

REPOUSO

O repouso é indispensável para a revitalização das células cansadas.

As pessoas repousam ou dormem uma média de oito horas diárias; sendo dez horas para as mais moças e seis para as mais idosas. Durma pois de acôrdo com sua necessidade, pois, do contrário comprometerá sua saúde.

Permanecer em pé quando se está cansado é um hábito que abala e encurta a nossa existência. Esta é a razão pela qual as mulheres, em média, vivem mais que os homens. De-

dicadas a trabalhos caseiros, têm mais oportunidade de repousar quando sentem vontade. Ao contrário, os homens, muitas vêzes por exigências de seus afazeres, vêm-se obrigados a permanecer de pé demasiadamente.

Sendo possível, devem-se dispôr as atividades de maneira a poder ter um descanso reconfortador e completo, evitando tôda a espécie de aborrecimentos.

HIGIENE

Não é recomendável tomar banhos muito quentes ou muito frios após os exercícios. O ideal é um banho morno, pois um banho frio lhe produzirá um choque, a não ser que esteja acostumado. O banho muito quente enfraquece, embora faça acalmar os nervos e disipar a fadiga. O banho frio só é recomendável quando faz muito calor.

RESPIRAÇÃO

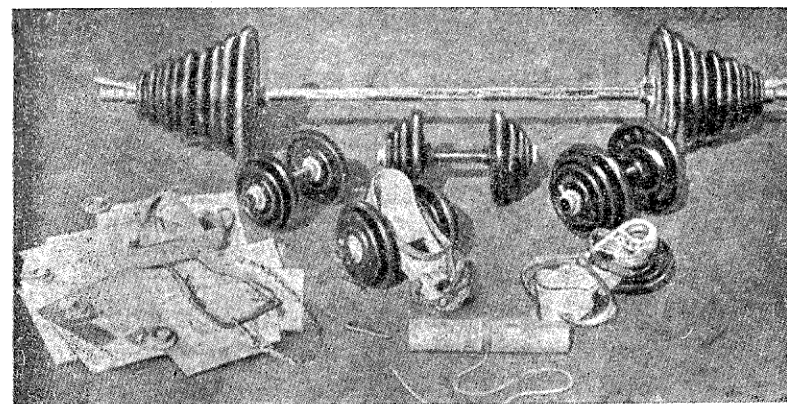
Durante o treinamento inspire pelo nariz quando contrai os músculos e expire pela boca quando os relaxa. Por exemplo: no Desenvolvimento Supino a pessoa inspira antes de elevar a barra e expira quando esta desce ao peito.

A respiração correta é muito importante, pois durante os exercícios o sangue deve ser bem oxigenado. E' de boa norma não perder a respiração depois de completado o movimento. Em certos exercícios, como o agachamento, pode-se inspirar e expirar quando se está ereto, para depois inspirar novamente ao agachar-se e expirar ao levantar-se.

AQUECIMENTO

Nunca solicite os músculos ao máximo, antes de aquecê-los com pesos e exercícios mais leves. Conserve o corpo em temperatura constante e use agasalhos no inverno.

MATERIAL NECESSÁRIO

Os aparelhos principais são: a barra longa ou simplesmente **barra** e as **barras curtas** ou **halteres**. Existem outros aparelhos que são indispensáveis para que se possa treinar apropriada e especializadamente. Dentre os aparelhos destacamos: Sapatos de Ferro — Capacete para pescoço — "Leg Press" — Tablado — Suportes — Bancos — Espelhos — Prancha Inclinada — Carretel — Puxador de Roldanas — Cabos Elásticos — "Swing Barra", etc.

Barra — Halteres — Sapatos de Ferro — Capacete e Carretel

Barras — As barras de exercício podem variar nas dimensões e no material de construção. Há discos de ferro, chumbo, cimento e todos se prestam à finalidade.

A barra propriamente dita ou **eixo** é geralmente de aço ou mesmo de ferro e é nêle que se encaixam os discos ou **anilhas** de diferentes pesos e diâmetros.

Os discos são presos ao eixo por fixadores. Ao conjunto de discos, eixo e fixadores dá-se o nome de **barra**.

Aconselhamos as seguintes medidas: Diâmetro do eixo 28 mm. — Comprimento 1m,80, sendo 1m,20 de espaço para colocar as mãos e 30 centímetros de cada lado para receber as anilhas. O material da construção será o ferro ou aço para o eixo, e o ferro fundido para os discos ou anilhas. As anilhas podem ter os seguintes pesos: Duas de 20 kg — Duas de 10 kg — Duas de 5 kg — Duas de 3 kg — Duas de 1 kg — e Duas de 0,5 kg; os diâmetros variam com o pêso, tendo as maiores preferivelmente 45 centímetros de diâmetro.

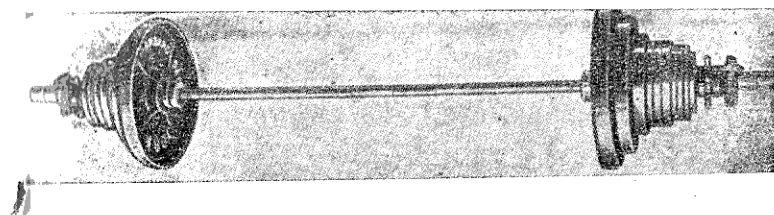
BARRA OLÍMPICA — E' a barra oficial adotada em competições e que permite ao levantador o máximo de rendimento. Tem as seguintes medidas: Diâmetro do eixo 28 mm — Espaço para as mãos 1m,20 — Comprimento total 2m,20 (máximo) — Anilhas maiores ou mestras 45 centímetros de diâmetro.

A principal característica dessas barras é que os discos não se adaptam diretamente sôbre o eixo e sim sôbre buchas, que por intermédio de "roulements", giram livremente sôbre o eixo. Dessa maneira os discos, quando presos por meio dos fixadores, formam um único conjunto com as buchas que formam por sua vez sôbre os "roulements" e permitem o eixo girar sem atrito, facilitando as entradas e desdobramento de pulso do levantador. As buchas tem de 4 a 6 centímetros, igual ao furo dos discos.

O material empregado nos eixos dessas barras é o aço especial, pois sendo flexível, não entorta com os possíveis choques. Os fixadores são de dupla ação; além de fixarem-se sôbre as buchas, encostam os discos uns aos outros, impedindo que os mesmos se movam. Os discos são de material resistente (ferro de boa fundição) especialmente as anilhas maiores ou mestras, que encostam no chão e que devem ter 45 centímetros de diâmetro e 20 quilos. Tem portanto o conjunto os seguintes pesos:

Eixo		20 quilos
2 fixadores	5 kg	(2 1/2 kg cada um)
2 anilhas mestras		20 kg cada uma

Dois discos de	15 kg
Dois discos de	12,5 kg
Dois discos de	10 kg
Dois discos de	2,5 kg
Dois discos de	1,25kg
Dois discos de	0,5 kg
Dois discos de	0,25kg

Divididos os pesos dessa maneira, é fácil carregar a barra de acôrdo com o sistema olímpico de medidas, ou seja de acréscimos múltiplos de 2,5 kg. Permite também acréscimos menores, no caso de "records".

Barra olímpica

HALTERES: Os halteres variam muito em dimensões, no entanto daremos as mais indicadas: Diâmetro do eixo 29 mm. Comprimento total 35 centímetros, sendo 12 centímetros de cada lado para a colocação dos discos. Os discos para um par de halteres podem ter os seguintes pesos:

4 de	5 kg
4 de	4 kg
4 de	3 kg
4 de	2 kg
4 de	1 kg
4 de	0,5 kg

O diâmetro dos discos varia de acôrdo com o pêso de cada um. Os discos maiores (5 kg) podem ter aproximadamente 20 centímetros de diâmetro.

Sendo do mesmo diâmetro as barras curtas e longas, podem-se usar os discos dos halteres na barra e vice-versa.

SAPATOS DE FERRO

EXPLICAÇÃO DAS GRAVURAS

EXERCÍCIO PARA AS PERNAS

1 — **Levantamento de frente em pé:** Em pé, com as mãos nos quadris e o corpo ereto, elevar alternativamente as pernas para frente e para cima, como indica a gravura. Durante a elevação e no abaixamento as pernas permanecem esticadas. Repetir 15 vêzes com cada perna.

2 — **Levantamento lateral em pé:** De acôrdo com a fig. 2, isto é, ereto, com as mãos nos quadris, elevar alternadamente uma perna e depois outra para o lado e para cima até o ponto máximo, abaixando-a em seguida. Durante o exercício, as pernas permanecem esticadas e o tronco imóvel. Repetir 15 vêzes, de acôrdo com a gravura.

3 — **Rosca alternada em pé:** Em pé, com as mãos nos quadris ou apoiadas a uma coluna ou espaldar; encolher ume perna e depois outra à maneira de roscas, flexionando-as no joelho e mantendo a coxa imóvel, em seguida abaixando-a lentamente. Repetir 15 vêzes pela gravura.

4 — **Rosca debruçada:** De bruços, como indica a gravura, tendo um sapato de ferro em cada pé, ou mesmo os dois ligados por uma única barra, encolher as pernas mantendo o tronco e os joelhos apoiados ao solo. Pde-se usar um pequeno travesseiro sob os joelhos para não machucá-los. Terminado o encolhimento distendem-se novamente as pernas até os sapatos tocarem novamente o solo. Repetir 15 vêzes.

5 — **Crucifixo de pernas:** Na posição da gravura, isto é, com a cabeça e tronco apoiados ao solo e as pernas elevadas

em ângulo reto com o tronco flexionado na cintura, e as nádegas apoiadas no dorso das mãos; abrir e fechar as pernas ao máximo, mantendo-as esticadas.

EXERCÍCIO PARA O ABDOME

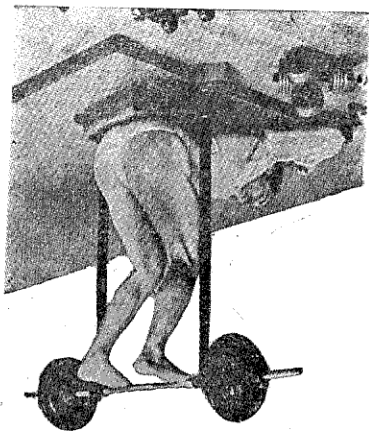
6 — **Círculos em elevação:** Deitado no chão, com as pernas esticadas e juntas, estando ligeiramente elevadas do solo. O exercício consiste, de acôrdo com a gravura, em realizar círculos com as pernas, mantendo-as esticadas e elevadas do solo. Realizar 15 círculos num sentido e depois 15 no outro em cada "set".

7 — **Elevação e abaixamento das pernas:** Deitado no chão, mantendo as pernas esticadas, elevá-las conjunta ou alternadamente para cima até formarem um ângulo reto com o solo, em seguida baixá-las lentamente. Repetir 15 vêzes.

8 — **Abertura e fechamento em elevação:** Deitado no chão, pernas esticadas e elevadas ligeiramente no solo; consiste o exercício em abrir e fechar as pernas paralelamente ao solo mantendo as pernas esticadas e abrindo-as ao máximo. Repetir 15 vêzes.

9 — **Encolhimento e distensão em elevação:** Deitado no chão, com as pernas esticadas e ligeiramente elevadas do solo, encolhê-las paralelamente ao chão e em seguida distendê-las idênticametne, tomando cuidado para não dobrá-las nem apoiá-las ao solo até o fim das 15 repetições.

10 — **Movimento de pedalar:** Com o corpo na posição da figura, isto é, elevado e apoiado nos quadris, realizar um movimento circular com as pernas, semelhante ao de pedalar uma bicicleta. Repetir 15 movimentos em cada perna antes de abaixar-se.

"LEG-PRESS": Consta de um eixo ou barra suspensa e apoiada em duas colunas móveis e que permitem que o indivíduo se coloque em baixo da barra e a eleve com as pernas perpendicularmente ao solo. Destina-se a desenvolver as pernas. O atleta coloca-se deitado sôbre uma prancha ligeiramente inclinada e com os pés apoiados na barra, eleva-se até esticar as pernas, em seguida abaixa-as, e assim por diante.

«Leg-Press»

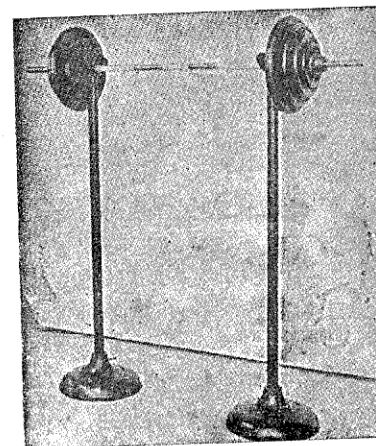
TABLADO: E' o quadrado ou plataforma de madeira sôbre o qual são executados os levantamentos olímpicos em competições oficiais. Permite maior segurança e limita a ação do levantador. Suas medidas oficiais são 4,00 x 4,00 metros.

A espessura das tábuas e a qualidade da madeira devem permitir boa resistência. Recomendamos mais ou menos 5 centímetros de espessura para as tábuas e peroba a qualidade das mesmas.

Os tablados oficiais sendo relativamente grandes, são desmontáveis em partes o que permite transportá-los mais fàcilmente. Podem portanto ser quatro pranchões de 4,00 x 1,00; as tábuas que os compõem são ligadas umas às outras por espigões de ferro, que as atravessam e ligam internamente. Os quatro pranchões unem-se por intermédio de juntas macho e fêmea existentes nas tábuas externas de cada um.

Os tablados para treino podem ser menores. Podem ter, por exemplo: 2,00 x 3,00mts., em uma só peça feita de tábuas ou vigas, ligadas interna ou externamente; essas vigas podem ter aproximadamente 5 centímetros de espessura.

SUPORTES ou CAVALETES: São usados especialmente nos agachamentos e permitem ao atleta colocar grandes pesos às costas e tirá-los ao fim do exercício sem ajuda de outrém.

São duas colunas de ferro ou madeira com base sólida, em cujas extremidades superiores vai apoiada a barra que é mantida por peças em forma de forquilhas ou mesmo por encavas. Tem mais ou menos 1m,20 de altura. A largura das colunas é regulável pois são elas independentes e móveis. Recomendamos uma base sólida afim de evitar desequilíbrios.

Cavaletes

BANCOS: São usados em exercícios como o desenvolvimento supino, o crucifixo supino, etc. São em geral de madeira e com as seguintes medidas: altura 40 centímetros, largura 30 centímetros e comprimento 70 centímetros.

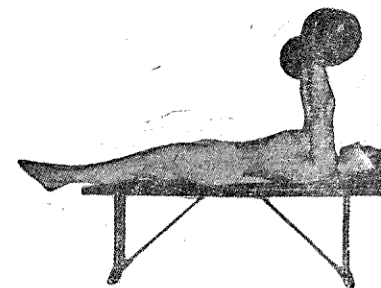



Ilustração dos Bancos

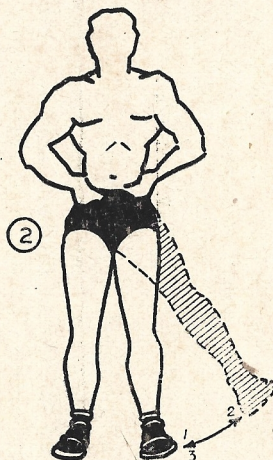
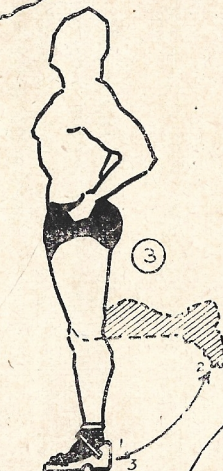
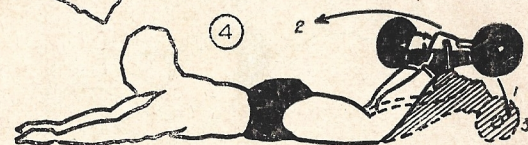
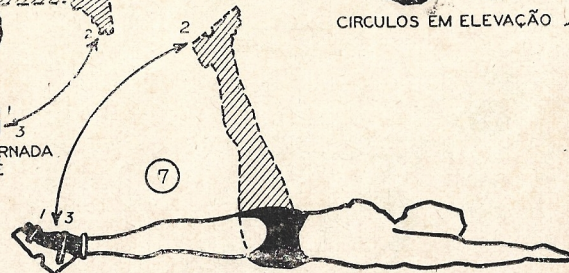
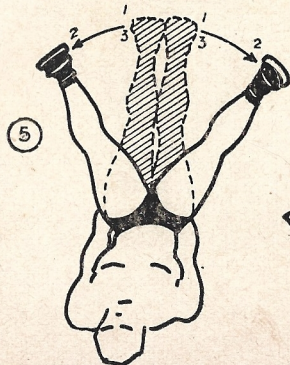
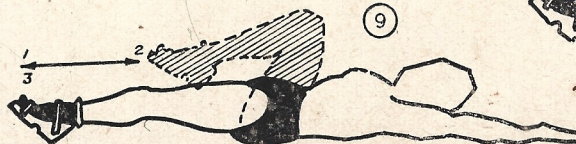
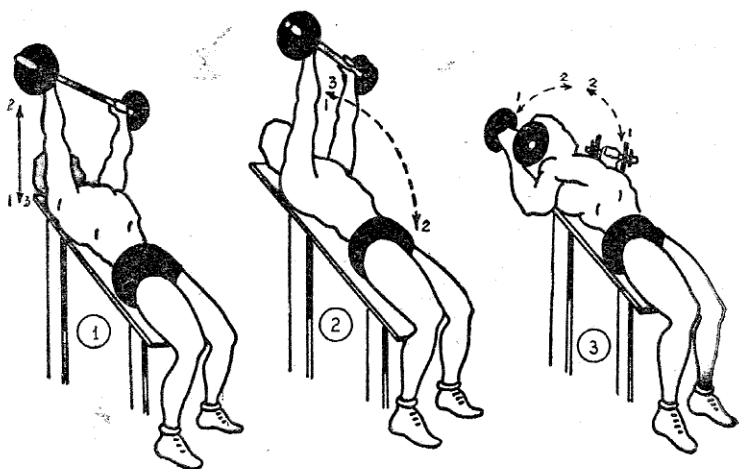
ESPELHOS :

São de grande importância, pois permitem ao atleta verificar se está executando os movimentos com perfeição. São melhores os espelhos de bôa qualidade e que não deformem as imagens. Aconselhamos as seguintes dimensões: 1m,50 de altura e 60 centímetros de largura.

PRANCHA INCLINADA :

Serve principalmente para os exercícios abdominais e alguns exercícios de tronco. Consta de uma táboa de mais ou menos 30 centmetros de largura e dois metros de comprimento. Uma das extremidades fica apoiada ao solo enquanto a outra prende-se por ganchos nos diversos degraus de escada, destinados a variar a inclinação da prancha. Na parte superior existe uma cinta para prenderem-se os pés e na parte inferior um apôio para os pés nos exercícios de tronco.

Prancha inclinada

Sistema HERCULES
SAPATOS DE FERRO
1
LEVANTAMENTO
DE FRENTE
EM PÉ
2
LEVANTAMENTO
LATERAL
EM PÉ
3
ROSCA ALTERNADA
EM PÉ
4
ROSCA DEBRUÇADO
6
CIRCULOS EM ELEVAÇÃO
7
ELEVAÇÃO E ABAIXAMENTO DAS PERNAS
5
CRUCIFIXO DE PERNAS
9
ENCOLHIMENTO E DISTENÇÃO
EM ELEVAÇÃO
8
ABERTURA E FECHAMENTO EM ELEVAÇÃO
10
MOVIMENTO DE
PEDALAR
CZERNY
1951

Alguns exercícios

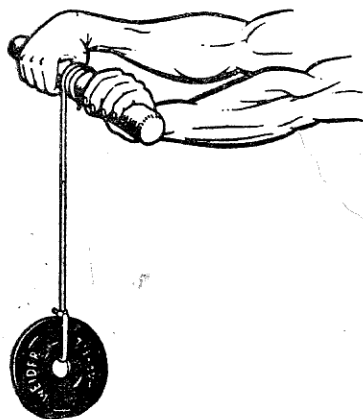
EXERCÍCIOS NA PRANCHA INCLINADA

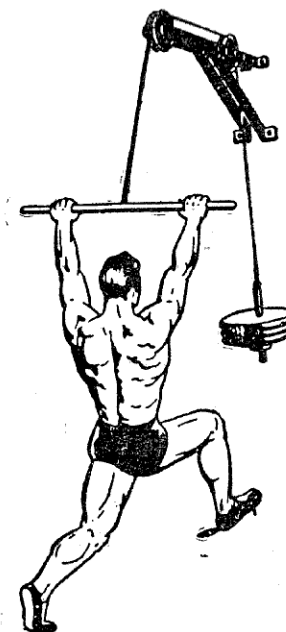
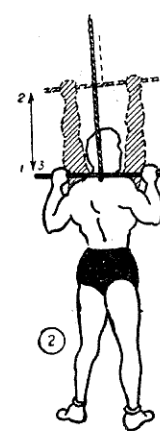
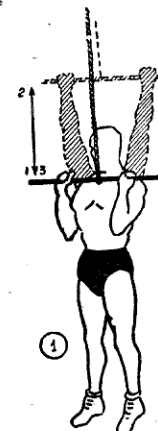
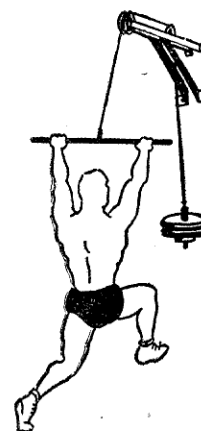
1 — **Desenvolvimento supino na prancha:** Deitado na prancha, como indica a gravura n.o 1, elevar o pêso perpendicularmente ao solo e até a distenção máxima dos braços. Repetir de 10 a 15 vêzes.

2 — **Meio impulso na prancha:** Deitado de acôrdo com a fig. 2, segurando a barra com as palmas das mãos voltadas para frente e mantendo os braços rigidamente esticados; baixá-los lentamente do ponto 1 ao ponto 2 e em seguida completar o movimento elevando a barra até 3. Repetir de 10 a 15 vêzes.

3 — Movimento de vôo — Deitado de acôrdo com a gravura 3, segurando um haltere em cada mão, com os braços flexionados. Dessa posição elevar os halteres fechando os braços e em seguida abrí-los. E' importante durante os movimentos não mudar o ângulo de flexão dos braços, o qual permaneces sempre o mesmo, isto é, flexionados os braços. Repetir de 10 a 15 vêzes cada.

N. B. — Vários exercícios ainda podem ser feitos na prancha inclinada especialmente para peitorais, abdome, triceps, etc. — Os exercícios de banco, tais como impulsos, supinos, etc., podem ser variados e executados na prancha.

CARRETEL: Serve para exercitar os músculos do ante-braço. Consta de um tubo ou rôlo de madeira de mais ou menos 4 centímetros de diâmetro e 30 centímetros de comprimento. E' furado ao centro e atravessado por um cordel com um nó. Na extremidade livre do cordel vão os discos. O exercício consta em enrolar o cordel; segurando o rolo com as palmas das mãos voltadas para baixo e os braços esticados para frente mantidos na altura dos ombros. Durante o enrolamento os braços permanecem na horizontal para moverem-se apenas as mãos. Terminado o enrolamento, desenrola-se até os discos tocarem o chão.

Carretel

PUXADOR DE ROLDANAS: Consta de uma corda ou cabo passando por um conjunto de roldanas. Numa das extremidades da corda vão os discos. Permite um grande número de exercícios e é excelente para os músculos das costas e braços. Existem os puxadores duplos, para exercitar os braços separadamente e o puxador simples que é o mais usado e cujos exercícios vamos descrever.

Puxador

Alguns exercícios com puxador

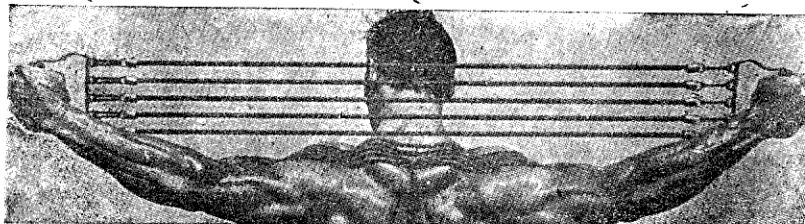
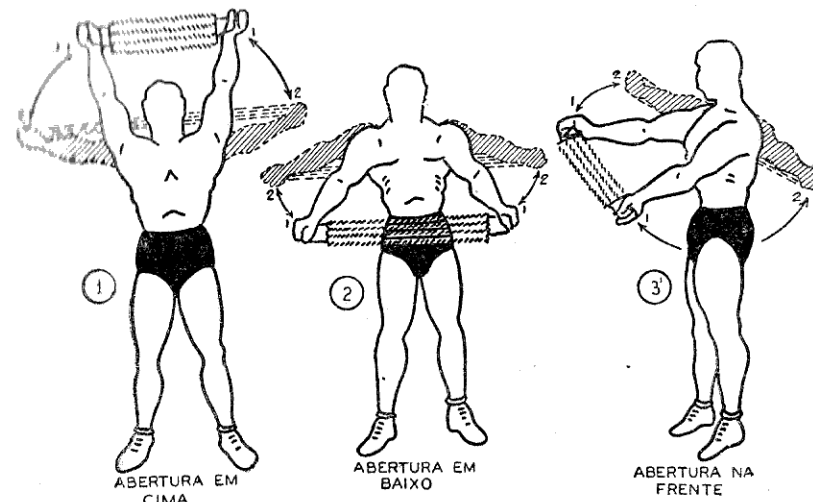
1) — **Puxada na frente**: Êste exercício é o inverso do desenvolvimento, isto é, de acôrdo com a gravura n.o 1 o indivíduo coloca-se debaixo da barra do puxador, segura-a como no desenvolvimento e em seguida puxa-a verticalmente até a altura dos ombros. Em seguida, resistindo ao aparêlho, distende novamente os braços. Repetir de 10 a 15 vêzes.

2) — **Puxada atrás do pescoço:** E' o movimento inverso do desenvolvimento atrás do pescoço. Procede-se idênticamente ao exercício anterior, porém a barra desce atrás do pescoço e toca no trapézio. Repetir de 10 a 15 vêzes.

3 — **Puxada para asas:** ótimo exercício para os "Latissimus" ou asas. Consta em segurar a barra à altura dos ombros e na frente do corpo. Em seguida baixá-la até esta tocar as coxas.

Durante o movimento o corpo permanece perpendicular e os braços esticados e na volta resistir ao aparêlho. Repetir de 10 a 15 vêzes.

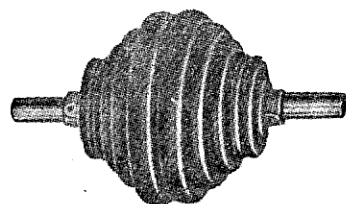
N. B. — Existem inúmeros exercícios com puxador, puxador duplo, etc., ótimos especialmente para os peitorais, tríceps, asas e músculos das costas. Serão descritos oportunamente em outro curso mais especializado que publicaremos futuramente.

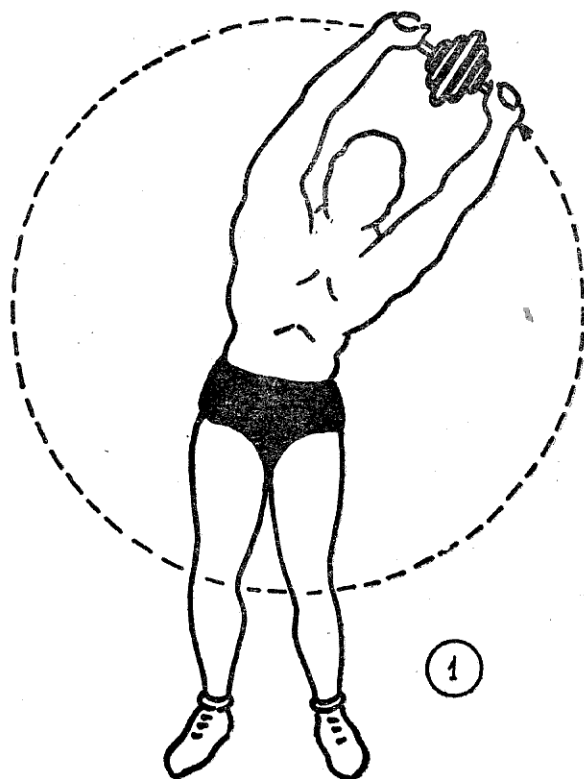
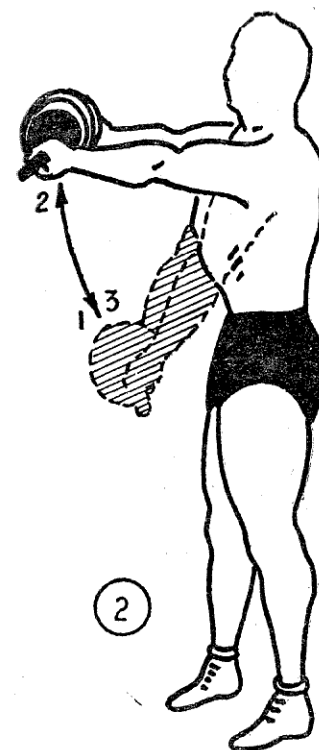
CABOS ELÁSTICOS : São de construção característica e encontram-se à venda nas casas de esporte junto com um esquema de exercícios. Como complemento dos exercícios com pesos destacamos os seguintes movimentos: abertura na frente, em baixo e em cima.

Cabos Elétricos

EXPLICAÇÃO

1) — **Abertura em cima:** Segurando o aparêlho de acôrdo com a gravura, isto é, acima da cabeça, abrir os braços para os lados e para baixo até a altura dos ombros. Em seguida voltar resistindo aos cabos. Repetir de 10 a 15 vêzes, mantendo os braços esticados.

2) — **Abertura em baixo:** Segurando o aparêlho de acôrdo com a gravura, isto é, à altura da cintura, abrir os braços para cima e para os lados até a altura dos ombros, em seguida voltar, resistindo aos cabos. Repetir de 10 a 15 vêzes com os braços esticados.

3) — **Abertura na frente**: Segurando o aparêlho na frente do corpo, à altura dos ombros, abrir os cabos para os lados até os braços ficarem paralelos aos ombros. Em seguida, resistindo, voltar à posição anterior. Repetir de 10 a 15 vêzes.

"SWING-BARRA": Consta de uma barra curta de mais ou menos 40 centímetros de comprimento e 28mm de diâmetro. Os discos são colocados no centro, segurando o aparêlho com as mãos, uma de cada lado dos discos.

Swing-Barra

ALGUNS EXERCÍCIOS COM "SWING-BARRA"

Rotação: De acôrdo com a gravura e flexionando o corpo na cintura, realizar 15 rotações para a direita e 15 para a esquerda em casa "set".

Levantamento de frente

Segurando o "Swing-Barra" de acôrdo com a gravura, isto é, com os braços esticados para frente, abaixá-lo até tocar as coxas e em seguida elevá-lo até a altura dos ombros. Repetir 15 vêzes, mantendo-se ereto.

QUANTO PÊSO DEVEMOS USAR?

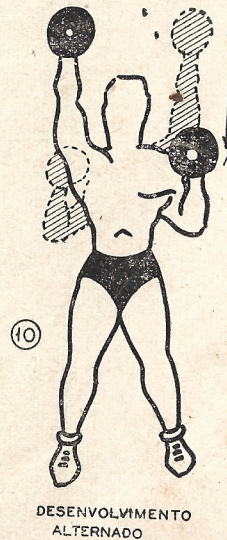
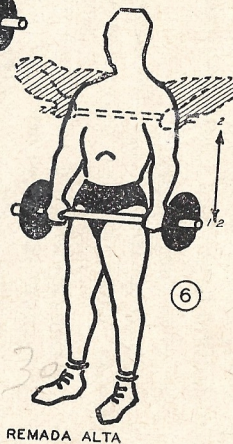
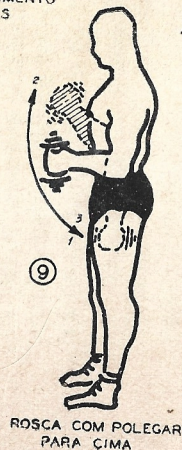
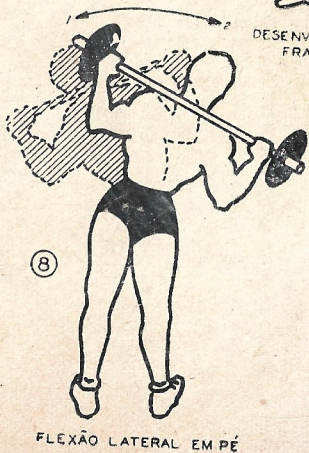
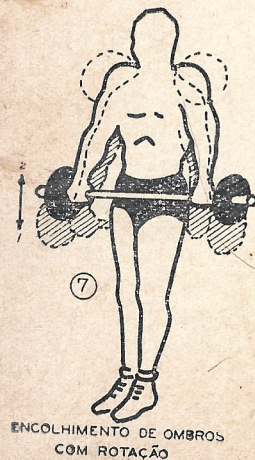
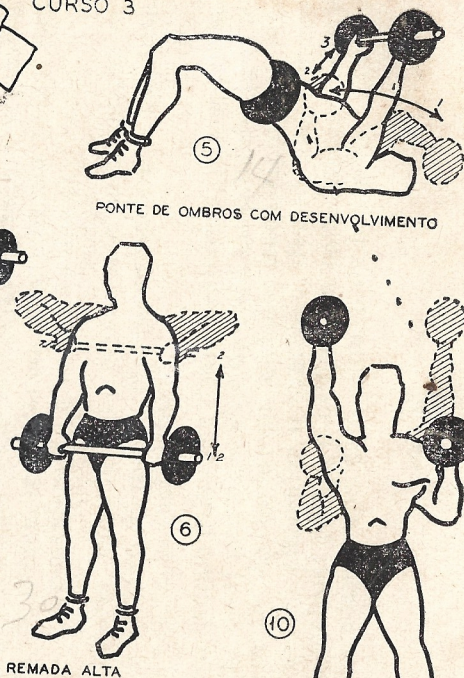
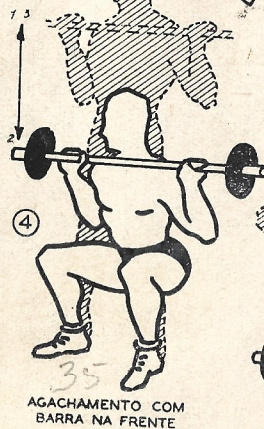
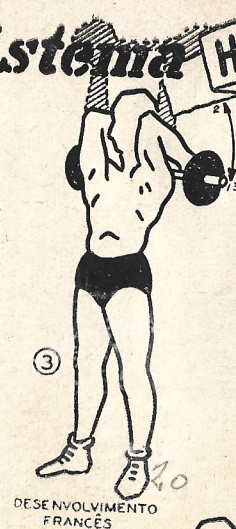
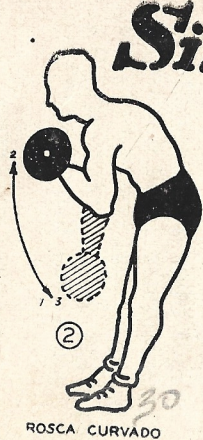
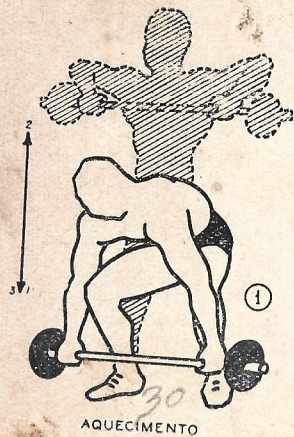
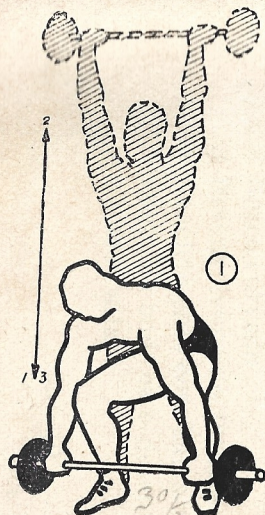
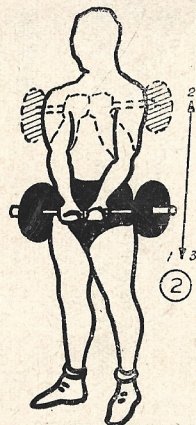
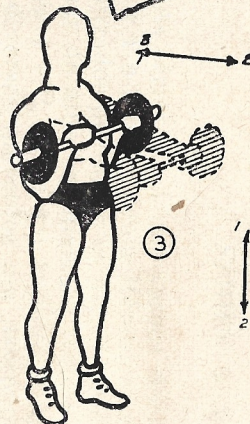
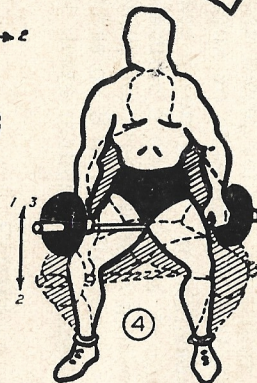
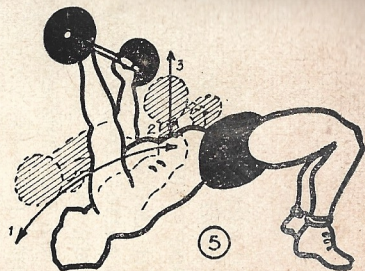
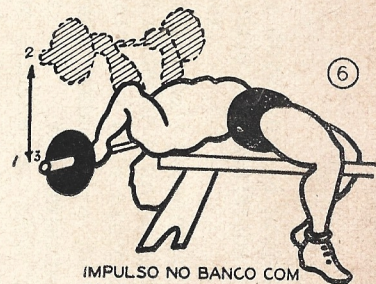
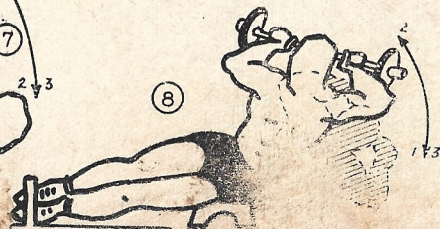
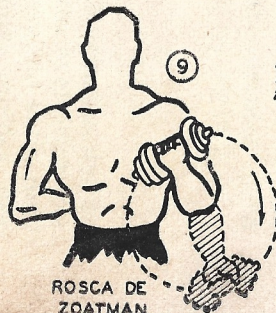
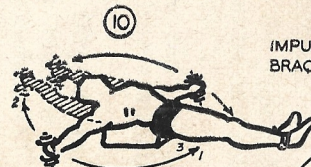
Uma das perguntas mais usuais dos principiantes é: QUANTOS QUILOS DEVO USAR EM MEUS EXERCÍCIOS? — Uma resposta acertada só poderá ter lugar fazendo-se uma experiência prática, afim de experimentar a fôrça e a resistência individual através dos variados tipos de exercícios da série. Há certos indivíduos que são fortes em certos exercícios e fracos em outros; cabe portanto marcar os pesos moderados afim de habilitar-se a movimentos sem cansar-se. Depois os aumentos no princípio são rápidos. Depois regulados os pesos, começa o treinamento propriamente dito, durante o qual o halterofilista traçará um programa escrito onde anotará os quilos, número de repetições e a série de exercícios.

O sistema de aumentos progressivos descrito no Sistema Hércules lhe dará resultados rápidos e seguros. Todos os campeões da fôrça e da musculatura treinam com o sistema progressivo, isto é, aumentando sistemàticamente.

Os atletas americanos que têm 45 centímetros de braço, 130 centímetros de peito ou 75 centímetros de coxa conseguem na maioria das vêzes 10 Roscas com 70 quilos, 10 agachamentos com 150 ou 10 supinos com 120. Atingiram essas marcas aumentando e adaptando os músculos a barras cada vez mais pesadas, o que lhes deu essa musculatura bela e volumosa. E' portanto, de grande importância progredir nos pesos, sempre levando em consideração a perfeição dos exercícios.

Do contrário, quando uma pessoa não se preocupa em aumentar o número de quilos, os seus músculos se habituam e acham o exercício ineficiente.

Essa é a grande falha dos demais esportes; não se podendo aumentar o esfôrço muscular de cada movimento, prolonga-se a duração. Exemplo: um nadador nada cinquenta metros, caso queira aumentar o exercício, deverá nadar maior número de metros; porém o esfôrço de cada braçada será o mesmo, aumentando apenas o número de braçadas. Quando

Sistema HERCULES
CURSO 3
1
AQUECIMENTO
30
2
ROSCA CURVADO
30
3
DESENVOLVIMENTO
FRANCÊS
20
4
AGACHAMENTO COM
BARRA NA FRENTE
35
5
PONTE DE OMBROS COM DESENVOLVIMENTO
14
6
REMADA ALTA
30
7
ENCOLHIMENTO DE OMBROS
COM ROTAÇÃO
8
FLEXÃO LATERAL EM PÉ
9
ROSCA COM POLEGAR
PARA CIMA
10
DESENVOLVIMENTO
ALTERNADO
11
IMPULSO POR CIMA COM ROTAÇÃO
CZERNY
1951

Sistema HERCULES
CURSO 4
AQUECIMENTO
30 K
ROSCA COM PEGADA NO CENTRO
30 K
DESENVOLVIMENTO PARA FRENTE
AGACHAMENTO DE JEFFERSON
PONTE DE PESCOÇO COM DESENVOLVIMENTO
IMPULSO NO BANCO COM BRAÇOS FLEXIONADOS
LEVANT. DE TERRA SOBRE UM BANCO
FLEXÃO ABDOMINAL LATERAL
ROSCA DE ZOATMAN
IMPULSO LATERAL
MOVIMENTO DE VÔO
CZERNY 1951

o exercício é muito longo e duradouro, é prejudicial ao volume muscular. Caso contrário nós veriamos corredores de fundo com pernas possantes.

O halterofilista tem pernas mais possantes que o corredor e braços mais fortes que o nadador e no entanto apenas realiza dez a quinze movimentos em cada exercício.

Repetições: Ao número consecutivo de repetições ou vimentos dá-se o nome de "set". Ao conjunto de "sets" de um período de treino dá-se o nome de "série".

Dez a quinze movimentos consecutivos são suficientes para dar fôrça, volume muscular, e para trazer suprimento de sangue ao músculo que trabalha.

Para desenvolver especializadamente a fôrça de um grupo muscular é conveniente treiná-lo uma vez por semana com pesos maiores e poucos movimentos em cada "set" (mais ou menos de 3 a 5). Os exercícios mais apropriados para treinar dessa maneira são descritos adiante, na série 5.

SÉRIES 3 E 4

As séries 3 e 4 que vamos descrever são semelhantes às séries 1 e 2 do Sistema Hércules; apresentam exercícios generalizados por todos os músculos e são de grande valia, pois apesar de atuarem mais ou menos nas mesmas regiões das séries 1 e 2, agem em ângulos diferentes, permitindo assim aos diversos músculos um desenvolvimento mais completo. Poderão ser praticados de maneira semelhante à já descrita no Sistema Hércules, no que diz respeito a ordem, repetições, etc.

Êstes exercícios poderão ser feitos com barra e com halteres. Nós descreveremos os de barra deixando ao critério de cada um adaptá-lo aos halteres:

SÉRIE 3

1 Aquecimento
2 Rosca curvado
3 Desenvolvimento francês
4 Agachamento com barra na frente
5 Ponte de ombros e desenvolvimento
6 Remada alta

7 Encolhimento de ombros com rotação
8 Flexão lateral em pé
9 Remada com um braço
10 Desenvolvimento alternado
11 Desenvolvimento lateral

SÉRIE 4

1 Aquecimento
2 Rosca com pegada no centro
3 Desenvolvimento para frente
4 Agachamento de Jefferson
5 Ponte de pescoço com desenvolvimento
6 Apôio das mãos no solo e elevação do corpo
7 Levantamento de terra sôbre banco
8 Flexão abdominal lateral
9 Rosca de Zatmann
10 Crucifixo supino na prancha
11 Impulso com rotação.

EXPLICAÇÃO DAS GRAVURAS

SISTEMA HÉRCULES — CURSO N.os 3 E 4

1) — **Aquecimento** — Como já dissemos, não existe um movimento determinado para o aquecimento, e sim um exercício que de um modo geral prepare o corpo a receber adequadamente os exercícios seguintes. Neste curso usaremos para o aquecimento o exercício da gravura, ou seja, uma remada alta rápida. Com um peso relativamente leve, segurando a barra na posição ilustrada, deve-se puxá-la ràpidamente para cima e junto ao corpo até esta atingir a altura do peito. Em seguida baixá-la ao chão, resistindo ao pêso. Repetir convenientemente. Quando a barra atingir a altura do peito o corpo estará ereto.

2) — **Rosca curvada** — De pé, com os pés na mesma linha e separados por uma distância de cêrca 45 cms. iniciar o movimento com o corpo ligeiramente inclinado para frente, os braços distendidos naturalmente para baixo e segurando a

barra com as palmas voltadas para frente e com uma distância entre as mãos de cêrca de 45 cms. Nesta posição trazer a barra ao peito única e exclusivamente com auxílio dos bíceps e conservando os cotovelos apontando para baixo. Durante o transcorrer do movimento a inclinação do corpo não varia. Quando a barra chega aos ombros volta-se à posição inicial, resistindo ao pêso na descida. Repetir convenientemente.

3) — **Desenvolvimento francês** — Segurar a barra acima da cabeça, com os braços distendidos e as mãos segurando à maneira da rosca direta, com as palmas das mãos voltadas para trás. Nessa posição, mantendo os cotovelos em sua posição elevada, descer a barra atrás da cabeça até esta tocar o trapézio e em seguida elevá-la à sua posição primitiva movendo os antebraços e conservando os cotovelos em sua posição inicial.

Neste exercício os cotovelos permanecem sempre apontados para cima movimentando-se somente os antebraços quando se dá a contração e o relaxamento dos tríceps.

4) — **Agachamento com barra na frente** — De pé, pernas na mesma linha, segurando a barra sôbre o peito, abaixar o corpo ao máximo pela flexão das pernas; em seguida voltar à posição ereta inicial pela distenção das pernas. Durante o exercício a barra permanece apoiada no peito, o tronco mantém-se vertical, no abaixamento e na subida da barra.

Êste exercício é idêntico ao agachamento já descrito, com a diferença única de que a barra apoia-se sôbre o peito.

5) — **Ponte de ombros com desenvolvimento** — De acôrdo com a gravura, isto é, o corpo em arco, apoiado ao solo pelos pés e ombros, segurar a barra com uma distância entre as mãos de cêrca de 45 cms. e as palmas das mãos voltadas para cima. Trazer primeiramente a barra do solo ao peito, realizando um arco sôbre a cabeça do peito, distender os braços, elevando-a perpendicularmente ao chão. Em seguida procede-se inversamente, isto é, voltar ao peito e depois em arco sôbre a cabeça até a barra tocar o chão.

6) — **Remada alta** — Em posição ereta, com as pernas separadas cêrca de 45 cms. os braços distendidos naturalmente para baixo e as mãos segurando a barra com uma distância de cêrca 60 cms. e as palmas voltadas para trás. Nessa posição elevar a barra junto ao corpo, lentamente, até esta atingir a altura máxima; em seguida abaixá-la resistindo ao pêso. Durante o exercício o corpo permanece ereto e imóvel, só movem-se os braços e os ombros para cima.

7) — **Encolhimento de ombros com rotação** — De pé, as pernas separadas naturalmente, os braços distendidos para baixo naturalmente, segurar a barra com as palmas das mãos voltadas para trás. Mantendo-se nessa posição elevar e abaixar os ombros, descrevendo rotações com os deltóides.

Durante o exercício os braços permanecem distendidos completamente, movendo-se exclusivamente os ombros.

8) — **Flexão lateral em pé** — Segurando a barra atrás do pescoço, com as pernas separadas, realizar a flexão do tronco para um lado e depois para o outro, mantendo as pernas esticadas e flexionando ao máximo a cintura.

9) — **Rosca com o polegar para cima** — Com um haltere em cada mão, segurando-os de maneira que as palmas das mãos fiquem voltadas uma para outra, para dentro e com o polegar para cima quando terminada a rosca. Realizar roscas alternadas, isto é, enquanto flexiona um braço distende o outro, mantendo o corpo ereto e imóvel e os cotovelos colados ao corpo.

10) — **Desenvolvimento alternado** — De pé, tronco ereto, segurando um haltere em cada mão à altura dos ombros elevar um haltere distendendo um dos braços. Nessa posição inciar o exercício que consiste em elevar um haltere enquanto abaixa o outro. Durante o exercício os halteres são elevados perpendicularmente e o tronco também é mantido perpendicularmente.

11) — **Impulso por cima com rotação** — Deitado em um banco, como mostra a gravura, um haltere em cada mão, iniciar o movimento com os halteres para frente sôbre as coxas, mantendo os braços distendidos. Manter os halteres com os braços esticados ao nível do corpo e realizar círculos, sempre com os braços distendidos e cruzando os halteres na frente e atrás. Neste exercício é importante conservar os braços rígidos e realizar os círculos paralelamente ao chão e ao nível do corpo, sem porém tocar o corpo com os halteres.

1) — **Aquecimento** — Semelhante ao exercício de aquecimento do curso anterior, porém a barra trazida junto ao corpo, ultrapassa a altura do peito e é mantida sôbre a cabeça com os braços esticados em sua posição final. Para isso é necessário puxá-la junto ao corpo e ràpidamente, em seguida, baixa-se a barra e repete-se convenientemente.

2) — **Rosca com pegada no centro** — Segurando a barra no centro, com as mãos encostadas uma à outra e com as palmas voltadas para frente, mantendo os cotovelos colados ao corpo et o tronco ereto, trazer a barra com auxílio dos bíceps até esta tocar o peito. Em seguida abaixar devagar, resistindo à descida.

3) — **Desenvolvimento para frente** — Segurar a barra à altura dos ombros, as pernas naturalmente separadas e as palmas das mãos voltadas para frente com uma distância entre mãos de mais ou menos 45 cms. Nessa posição esticar os braços para a frente; quando distendidos os braços, puxar a barra novamente ao peito; as pernas e o tronco permanecem imóveis, movendo-se apenas os braços e os ombros.

4) — **Agachamento de Jefferson** — Segurar a barra na posição da figura, isto é, perpendicularmente ao corpo, entre as pernas, segura por uma mão à frente do corpo e outra atrás, em posição de pegada inversa, ou seja, uma palma voltada para a direita e outra para a esquerda. Manter a barra na posição da gravura e flexionar as pernas abaixando o corpo, voltando em seguida à posição ereta. Durante o transcorrer do exercício a barra permanece perpendicular ao corpo, os braços distendidos para baixo, mantendo a barra sempre colada ou próxima do ponto de união das coxas.

5) — **Ponte de pescoço com desenvolvimento** — Com o corpo apoiado ao solo pelos pés e pela cabeça, segurar a barra com uma distância entre as mãos de cerca 45 cms. e as palmas voltadas para cima. Trazer nessa posição a barra do solo ao peito, realizando um arco sôbre a cabeça e bem próximo desta. Depois da barra ter atingido a parte baixa do peito, distender os braços para cima elevando-a perpendicularmente ao chão. Em seguida procede-se de maneira inversa, completando o movimento, isto é, voltando ao solo.

6) — **Impulso no banco com braços flexionados** — Deitado em um braço, as costas apoiadas no fim do mesmo e a cabeça fora e flexionada no pescoço, para baixo. Segurando a barra na posição da figura, ao nível do banco, com os cotovelos elevados. Nessa posição distender os braços para cima, mantendo porém os cotovelos elevados. Em seguida baixar a bara à sua posição inicial, também mantendo os cotovelos imóveis, isto é, somente os ante-braços.

7) — **Levantamento de terra sôbre um banco** — De pé sôbre um banco, segurando a barra com os braços distendidos naturalmente, flexionar o corpo na cintura para a frente ao máximo, mantendo as pernas esticadas, assim como os braços. Êste exercício é idêntico ao levantamento de terra já descrito, porém é feito sôbre um banco para permitir um maior abaixamento do tronco. Quando atingir o ponto máximo de flexão volte à posição ereta, mantendo sempre as pernas e, os braços esticados, isto é, com auxílio dos músculos dorsais.

8) — Flexão abdominal — Os pés presos, o corpo de lado, apoiado em um banco pelo quadril, mantendo as pernas esticadas, flexionar o corpo na cintura e de lado até a posição máxima, voltando em seguida para baixo e lentamente. Êste exercício pode ser feito sem pêso no início. Repetir convenientemente e depois mudar de lado, isto é, apoiar o outro quadril.

9) — **Rosca de Zoatmann** — Segurando um haltere numa e depois na outra mão, realizar círculos como indica a gravura, isto é, mantendo o cotovelo imóvel e que servirá de centro aos círculos. O círculo é feito paralelamente e junto ao corpo.

10) — **Impulso lateral** — Com as costas apoiadas em um banco e segurando um haltere em cada mão, os braços esticados para frente na altura das coxas. Partindo dessa posição abrir os braços para os lados e para trás até que os halteres se toquem atrás da cabeça, daí voltando à posição anterior.

Nesse exercício as pernas e braços permanecem esticados e os halteres são mantidos à altura dos ombros durante o movimento.

11) — **Movimento de vôo** — Segurando dois halteres como indica a gravura, as costas apoiadas num banco. Com os braços mantidos sempre semi-flexionados, abrir e fechar o peito aproximando os halteres, esticar os braços para cima.

COMO EMAGRECER

E' interessante notar que a grande maioria dos homens e mulheres que ultrapassam os trinta anos, têm cintura excesiva e apresentam "barriga" pronunciada, o que lhes dá uma figura anti-estética, especialmente quando vistos em costumes de banho. Êste não é apenas um defeito do ponto de vista estético, porém o excesso de gordura cobrindo as diferentes partes acarreta sérios transtornos.

Um abdome gordo e flácido é causa de irregularidades, como a indigestão, a dispepsia, etc. Não só no abdome como nas outras regiões, a gordura em excesso prejudica a perfeita função dos órgãos internos e glândulas, advindo um abalo na saúde.

A ginástica tem como primordiais objetivos fazer com que nos sintamos e pareçamos melhor; e não há melhor maneira de alcançarmos isso do que praticando exercícios abdominais.

Há dois bons meios para emagrecer, que são: regular a alimentação, evitando ou mesmo diminuindo os tipos de alimentos que mais engordam, e exercitar, apropriadamente as partes onde se deseja reduzir a adiposidade.

Aquêles que adotam apenas o jejum ou dieta, verificam que perdem pêso nos lugares inadequados; os braços e pernas ficam finos em relação às outras regiões onde era mais necessário o emagrecimento. Antes de conseguirem o que almejavam através da dieta, suas reservas orgânicas atingem um nível tão baixo que põem em perigo a saúde.

Está provado que certos alimentos têm maiores probabilidades de formarem tecido adiposo e é certo que diminuindo-os ou mesmo evitando-os, estaremos a meio caminho do sucesso. Entre êsses alimentos destacamos os mais usados: as masas em geral (macarrão, pão, bolos, etc.), frituras, alimentos gordurosos, doces, leite, manteiga, queijo, etc. O tecido gorduroso se acumula especialmente nas regiõee menos exer-

citadas na maioria dos casos no abdome, cadeiras e nádegas. Quanto mais gordas se tornam estas partes mais difícil será movê-las.

Quando os progressos orgânicos se processam normalmente, não deve haver êsse excesso. Um grupo de gordura é necessária, porém muita é sinal de perigo. A diminuição do poder sexual, tanto no homem como na mulher, é muitas vêzets causada pela obesidade.

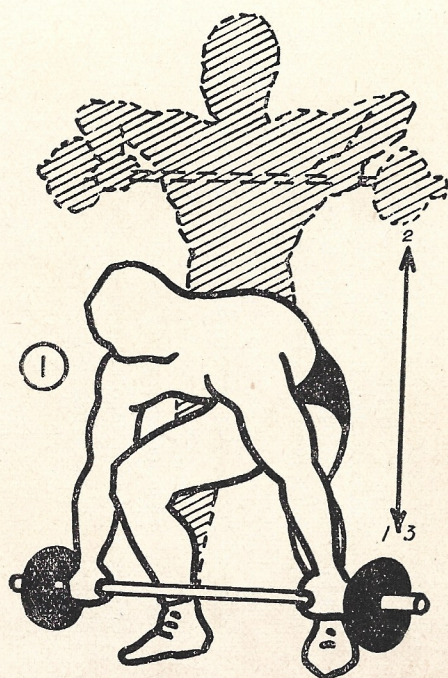
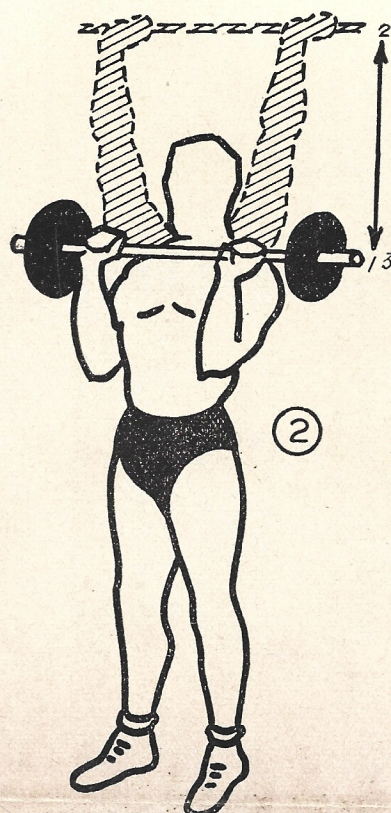
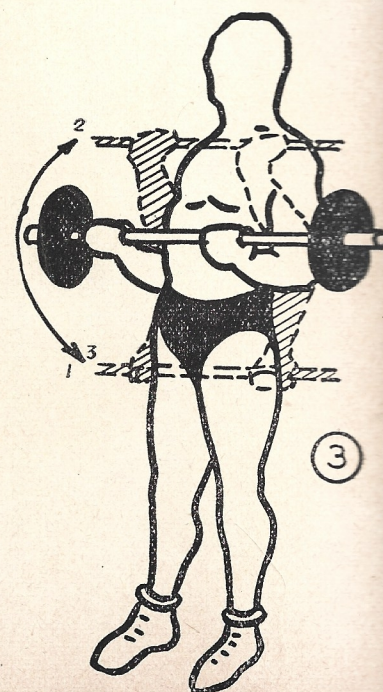
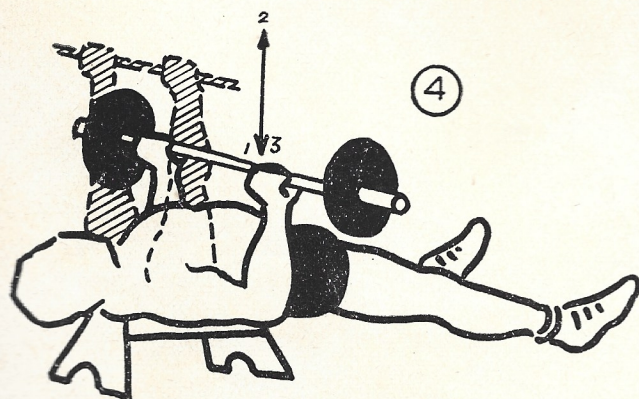
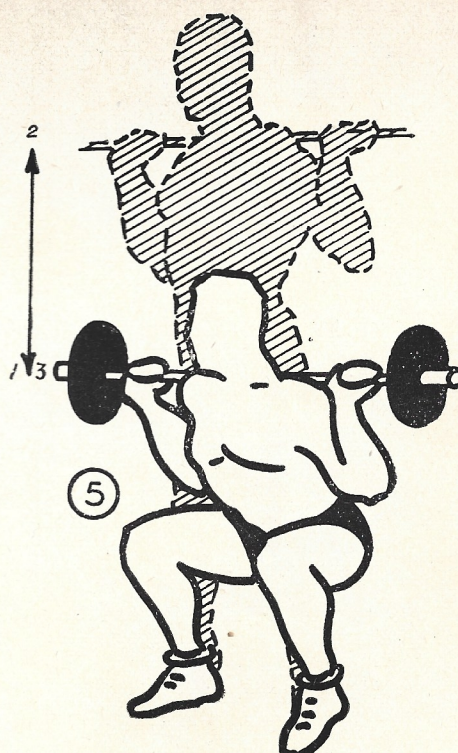
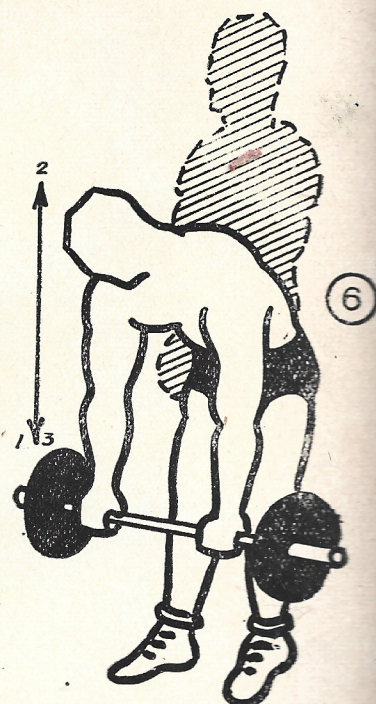
O exercício regular e especializado das partes que se desejam afinar, ao lado de uma dieta inteligente, trará resultados positivos. Para êsse fim devem-se escolher exercícios que atuem nas regiões que se querem reduzir e executá-los de maneira especial.

Essa maneira especial consiste em fazer maior número de movimentos consecutivos, ou seja: para desenvolvermos os músculos fazemos de 10 a 15 movimentos consecutivos; para definir ou emagrecer faremos de 30 a 50, ou mais, o que também desenvolverá os músculos.

A vida de um homem não consiste naquilo que êle possui, mas na beleza que deixa espargida no seu caminho, pelo aroma de amor que vai irradiando pelos ares.

S. U. BARBIERI

Sistema HERCULES

CURSO 5.

AQUECIMENTO

DESENVOLVIMENTO

ROSCA REGULAMENTAR

DESENVOLVIMENTO SUPINO

AGACHAMENTO

LEVANTAMENTO DA TERRA

COMO GANHAR PÊSO E FÔRÇA

O homem, ao atingir a maioridade, deveria ser normal em todos os sentidos, incluindo seu desenvolvimento muscular e consequente pêso corporal. Entretanto apenas um têrço, ou metade atinge o pêso adequado em relação à estatura. E' de se notar que mesmo assim, a grande maioria dêstes ainda não é normal, pois apresenta pêso mal distribuido, ou seja, excesso de gordura em certas partes e deficiência de massa muscular em outras.

Dois homens de estatura igual e pêso igual podem ser totalmente diferentes quanto à aparência, dependendo esta das proporções musculares e distribuição do tecido adiposo. Quer isto dizer que não deve o indivíduo guiar-se pelas tabelas de relação entre pêso e altura que existem junto às balanças. Além de verificarmos o nosso pêso devemos colocar-nos diante do espêlho e ver se o nosso desenvolvimento muscular condiz com a nossa ossatura.

O problema de milhares é ganhar pêso, muitos não se importando como adquirí-lo. Ficam satisfeitos com alguns quilos a mais, mesmo que para isso tenham que tomar aperitivos para comer em excesso, acumulando banha inútil.

Pelo contrário, deveriam conseguir pêso muscular e útil, através de exercícios especiais, embelezando a plástica do corpo. Dessa maneira farão com que a alimentação seja aproveitada, pois os treinos com pêsos estimulam os processos de assimilação, responsáveis pelo nosso desenvolvimento proporcionado e vida sã.

O nosso problema portanto é adquirir massa muscular através do halterofilismo. Portanto passamos a descrever a série pesada, cujos exercícios, feitos da maneira que indicaremos, nos darão fôrça e massa muscular, especialmente nos músculos mais volumosos e portanto mais pesados.

ILUSTRAÇÃO Série 5

A "Série Pesada" caracteriza-se pelo seguinte: o pêso empregado é maior do que normalmente e o número de repetições consecutivas é menor. Aconselhamos 15 movimentos em cada exercício dividido em "sets". Por exemplo: 3 "sets" de 5 movimentos consecutivos ou 5 "sets" de 3 movimentos. Sempre com o máximo de pêso que permita movimentos corretos.

Portanto podem-se fazer os exercícios da série 5 de seguinte maneira:

Rosca direta	3x5 ou 5x3
Desenvolvimento..	3x5 ou 5x3
Desenvolvimento supino	3x5 ou 5x3
Levantamento de terra..	3x5 ou 5x3
Agachamento..	3x5 ou 5x3

N. B. — 5 x 3 quer dizer que a pessoa faz três movimentos consecutivos, depois descansa, faz mais 3, descansa, isto é, faz cinco vêzes três movimentos consecutivos, para completar o exercício. 3 x 5 quer dizer que faz 5 consecutivas, descansa, faz os os ultimos cinco.

ESPÍRITO DE COMPETIÇÃO

Propondo-se a dirigir e promover competições desportivas baseadas no «espírito» dos seguintes parágrafos:

1. **As REGRAS das competições serão consideradas com acôrdo mútuo, e uma transgressão ao espírito ou ao texto das mesmas se considerará do mesmo modo que o rompimento de um compromisso entre dois cavalheiros. A fraude de uma vantagem nos desportes considerar-se-á tal qual como o furto de um objeto qualquer.**
2. **Os QUADROS adversrios serão tidos como hóspedes de honra do quadro local e, por isso, deverão ser tratados com tôda a cortezia que é devida a um amigo e visitante.**
3. **NÃO se tomará nenhuma deliberação nem se pretendera' atinir a nenhum objetivo que, na opinião de um adversário ou do público, não pareça cavalheiresco ou honroso.**
4. **NÃO SE procurar obter outras vantagens sôbre os demais, a não ser as resultantes de uma execução melhor.**
5. **CONSIDERA-SE-Á falta de cavalheirismo aproveitar-se da boa fé dos juizes.**
6. **Os JUIZES e competidores deverão considerar mútuamente honestas suas intenções.**
7. **As DECISÕES dos juizes serão consideradas como definitivas, ainda que pareçam injustas. Não se procurará obter vantagens em desacôrdo com as Regras ou atentar contra a letra ou o espírito das mesmas, ainda que o adversário assim o faça.**
8. **O MÉRITO do adversário sera' apreciado e reconhecido em tôdas as ocasiões.**

— **E' PRIVILÉGIO e dever de todo atleta praticar os princípios acima descritos e ser um exemplo prático para os demais.**

COMO TREINAR DURANTE O 1.º ANO

Para que o principiante não faça uso inadequado nem se çar um programa incluindo, de uma maneira racional, os exercícios das séries descritas. Êste programa servirá para o primeiro ano e após êsse estágio, com a prática adquirida, cada um adaptará e orientará o seu treinamento de acôrdo com suas exigências pessoais.

Adaptação — Neste curto período o hálterofilista se acostumará aos movimentos das séries 1 e 2 do Sistema Hércules, adaptando o número de quilos e o número de repetições. Cumpre mais uma vez salientar que é muito importante usar o máximo de pêso, contanto que permita executar os movimentos com perfeição. Após essa face de adaptação começa o treinamento propriamente dito, e que assim dividimos:

A) Durante o 1.o, 2.o e 3.o mês: usará exclusivamente as séries 1 e 2 alternadamente, treinando três vêzes por semana, isto é, de acôrdo com o Sistema Hércules.

Exemplo:

1.a Semana: — 2.a Feira — Série 1
4.a Feira — Série 2
6.a Feira — Série 1

2.a Semana: — 2.a Feira — Série 2
4.a Feira — Série 1
6.a Feira — Série 2

etc. 3.a - 4.a - 5.a - 6.a - 7.a - 8.a - 9.a - 10.a - 11.a - 12.a Semanas.

... ...
... ...

B) Durante o 4.o, 5.o e 6.o mês: Aumentará para 4 o número de treinos semanais e incluirá as séries 3 e 4.

Exemplo:

1.a Semana: — 2.a Feira — Série 1
4.a Feira — Série 2
6.a Feira — Série 1
Domingo — Série 3

2.a Semana: — 2.a Feira — Série 2
4.a Feira — Série 1
6.a Feira — Série 2
Domingo — Série 4

etc. 3.a - 4.a - 5.a - 6.a - 7.a - 8.a - 9.a - 10.a - 11.a - 12.a Semanas.

... ...

7.o, 8.o e 9.o mês:

Exemplo:

1.a Semana: — 2.a Feira — Série 1
4.a Feira — Série 2
6.a Feira — Série 3
Domingo — Série 4

etc. 3.a - 4.a - 5.a - 6.a - 7.a - 8.a - 9.a - 10.a - 11.a - 12.a Semanas.

... ...

10.o, 11.o e 12.o Mês: — Incluirá os exercícios da Série 5 ou pesada e os executará uma vez por semana, como foram descritos, isto é, com com mais pêso em "sets' de 3 ou 5 movimentos cada. As séries 1, 2, 3, e 4 serão feitas normalmente, com maior número de repetições em cada "set" (10 a 15).

Exemplo:

1.a Semana: — 2.a Feira — Série 1
4.a Feira — Série 2
6.a Feira — Série 3
Domingo — Série 5

2.a Semana: — 2.a Feira — Série 1
4.a Feira — Série 2
6.a Feira — Série 4
Domingo — Série 5

etc. 3.a - 4.a - 5.a - 6.a - 7.a - 8.a - 9.a - 10.a - 11.a - 12.a Semanas.

"Só passarei por êste mundo uma vez.

Assim, tôdas as **boas ações** que possa praticar, e tôdas as **gentilezas** que eu possa dispensar a qualquer sêr humano, devo aproveitar **êste** momento para fazê-lo.

Não devo adiá-lo nem esquecer-me delas pois não voltarei a passar por êste caminho."

"Sabedoria Oriental"

COMO VENCER OS PERÍODOS DE INEFICÁCIA

Os hatlerofilistas durante a sua ascenção realizam progressos rápidos; entretanto, poucos ou raros são os que não atravessam uma fase improdutiva, durante a qual os resultados são mínimos ou nulos, embora sigam o método à risca. Êsse estágio representa sério problema, e a menos que se compreendam suas causas, é difícil e demorado ultrapassá-lo. De uma maneira geral todos passam pelo período em que os progressos parecem impossíveis, por mais ardentes os esforços empregados. Não é necessário entretanto desesperar-se, pelo contrário, é preciso dirigir o treinamento com inteligência e tomar certas precauções, fazendo a ginástica produzir resultados ainda maiores do que os conseguidos antes dêsse período ingrato.

Analisando seu próprio caso, cada um descobrirá os motivos pelos quais cessou o progresso, a saber: treinos que se tornaram monotonos e sem variação suficiente, pesos muito leves ou muito pesados, poucas ou muitas repetições, séries muito curtas ou muito longas, excesso de treino, etc. Verifique pois estas causas e outras que dizem respeito ao seu modo de vida e encontrará as responsáveis que deverá eliminar. Na maioria dos casos, quando essa fase é atingida, resulta do emprêgo de um programa de exercícios que já se tornaram rotineiros e que não estimulam suficientemente os músculos onde atuam. Aconselhamos neste caso fazer uma mudança no programa, incluindo novos movimentos, mudando o aspecto do treinamento. Isto não acontecerá aos que seguirem o programa que anteriormente descrevemos, pois êle é bastante variado, tanto em movimentos como na maneira de empregá-los. No caso de serem os pesos muito leves ou muito pesados, regule-os de acôrdo. Caso sejam as repetições, ajuste os pesos para poder fazer mais ou menos repetições consecutivas. Quando a causa é excesso de treinamento, um bom descanço é necessário. Uns dez dias de repouso absoluto e depois então seguir um programa mais adequado. Durante êsse descanço, eliminar o exercício sistemático, observar o máximo repouso tanto físico como mental e a boa alimentação. Depois dêsse repouso os nosso músculos responderão melhor, especialmente se fôr estudado o programa anterior e nêle forem introduzidas as modificações convenientes.

ESPECIALIZAÇÃO

Após alguns meses de treino, o halterofilista notando que alguma parte de seu corpo não acompanhou o progresso das demais, deverá especializar-se, isto é, dar particular atenção a essa parte ou partes, afim de suprir essa deficiência.

Da mesma maneira deve proceder aquêle que deseja salientar os braços: fará mais "sets" de exercícios para braços roscas, desenvolvimentos, etc.); caso sejam as pernas, dará a elas mais exercícios (agachamentos, elevações na ponta dos pés, exercícios com sapatos, etc.).

Os americanos adotam como especialização fazer exercícios em "sets" consecutivos. Alguns fazem 3 ou 4 "sets' de 10 movimentos cada, com o mesmo pêso; outros decrescem o número de quilos e variam as rotações.

Os exercícios mais empregados em especialização são:

Para o tronco: — Desenvolvimento (vários tipos), Roscas (vários tipos), Remadas, Mergulhos ou apôio, Crucifixo, Desenvolvimentos supinos, Levantamentos de terra, Cabos elásticos, Exercícios nos puxadores de roldana, Exercícios de halteres na prancha inclinada.

Para pernas: — Agachamento, "Leg-Press", Exercícios com sapatos de ferro.

Para o abdome: — Flexões abdominais, Exercícios com sapatos de ferro.

Recomendamos após cada mês de especialização uma seque pode-se recomeçar. O descanso ajudará muito, pois com êle os músculos adquirem vitalidade.

Cumpre destacar que a especialização não diz respeito apenas às regiões que se estão exercitando sobremaneira, mas também à maneira pela qual se exercita.

No caso de emagrecimento a especialização consiste em executar um maior número de repetições consecutivas. Ao

contrário, para volume muscular e fôrça, consiste num menor número de movimentos, porém com pesos maiores.

Quando alguém deseja, através de uma especialização aumentar o número de quilos que está usando em um exercício, poderá usar um meio muito conhecido e difundido entre os halterofilistas americanos. Êsse meio consiste em escolher um pêso que permita apenas cinco movimentos consecutivos. Nos treinamentos seguintes, a pessoa tentará fazer 6, depois nos treinos seguintes 7, quando puder fará 8, 9 e final- com 5 movimentos, procedendo da mesma maneira anterior.

Recomendamos empregar êsse recurso no comêço de cada treino, pois exige que o músculo esteja descansado, para maior rendimento em fôrça. Depois então prossegue normalmente com os demais movimentos.

O LEVANTAMENTO DE PESOS

O levantamento de pesos propriamente dito consta das três provas olímpicas, que são denominados Desenvolvimento, Arranco e Arremêsso. Existem competições de outras provas, tais como as competições de exercícios da série, nas quais se inclui a Rosca, o Desenvolvimento Supino, o Agachamento, o Levantamento de Terra, etc. Entretanto a denominação de "levantador" dá-se exclusivamente ao atleta que se dedica ao treinamento das três posições olímpicas. Alguns treinam êsses movimentos com a finalidade de entrarem em competições, e outros para apenas obterem fôrça especializada e desenvolvimento muscular que advém da prática dêsses exercícios.

OS TRÊS LEVANTAMENTOS OLÍMPICOS

O levantamento de pesos é um esporte reconhecido, e oficializado em 52 países. Em 1924 foram abandonadas as provas de um braço que até então eram incluidas. Os três levantamentos olímpicos são exercícios de barra e executados com os dois braços conjuntamente.

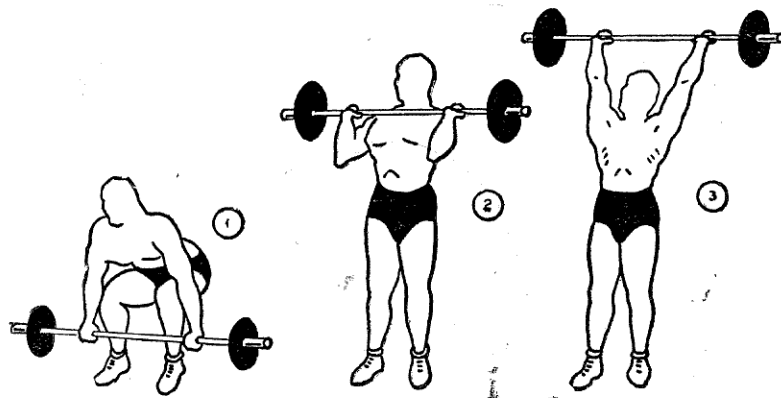
São êles

O Desenvolvimento — Two hands military press ou **Epaule developé à deux bras).**

O Arremêsso — (Two hands Clean and Jerk ou **Epaulé Jeté à deux bras).**

Do treinamento dêsses exercícios assim como dos exercícios básicos do levantador, que descrevemos adiante, advêm inúmeras qualidades, tais como: fôrça, volume muscular, agilidade, coordenação muscular, etc., qualidades imprescindíveis aos campeões.

REGRAS E COMENTÁRIOS DAS POSIÇÕES OLÍMPICAS

1 — O DESENVOLVIMENTO

1. Movimento: — A barra, colocada horizontalmente em frente das pernas do atleta, deve ser agarrada com ambas as mãos elevadas aos ombros em um único e distinto movimento; flexionando ou saltando com as pernas; descansa-se a barra no peito ou sôbre os braços totalmente curvados. Colocam-se de novo os pés na mesma linha, separados por uma distância de 40 centímetros no máximo.

2. Movimento: — Estando nessa posição, marca-se uma parada de dois segundos, ficando imóvel; então levanta-se a

barra, lentamente e verticalmente, até que os braços estejam completamente distendidos; sem nenhum arremêsso ou estremecimento repentino, estando o movimento completamente terminado, para-se dois seguindos, com os braços e pernas estendidos.

Durante tôda a execução do segundo movimento, isto é, no próprio desenvolvimento, o corpo e a cabeça do atleta devem estar constantemente na posição vertical.

Nota importante: — Como regra, a barra deve tocar o peito antes da execução do segundo movimento, cuja ação não deve começar antes do sinal do árbitro, batendo as mãos. Os atletas que não podem, por uma construção anatômica, descansar a barra no peito, devem avisar o árbitro antes do comêço da execução; para esta classe de indivíduos, o ponto de deslocamento da barra, será o nível da articulação externo-clavicar.

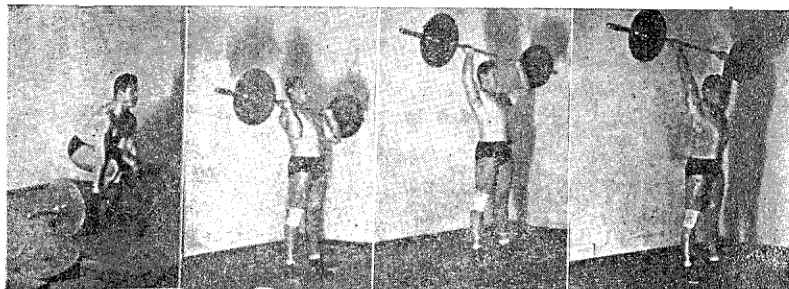
MOVIMENTOS INCORRETOS

Todo o afastamento do corpo ou da cabeça da posição vertical, qualquer torsão ou movimento do pé (calcanhar ou dedo, levantamento, etc.). Ainda o encurvamento, embora pequeno, das pernas e a desigual distenção dos braços durante o desenvolvimento, são proibidos.

COMENTÁRIO

A) — antes de se iniciar o desenvolvimento propriamente dito, é permitida pequena curvatura do tronco, contanto que se observe o seguinte: a cabeça não deve sair da vertical e as pernas devem permanecer completamente distendidas. Isto limita a curvatura, e convém notar que ela não pode aumentar ou diminuir durante todo o segundo movimento. Esta maneira de desenvolver é peculiar ao grande levantador russo Grigori Novak, um dos maiores expoentes do desenvolvimento.

B) — Certos levantadores não conseguem distender completamente os braços; devem portanto prevenir o árbitro,

mostrando-lhe qual a sua distensão máxima para que o juri o leve em consideração, dando como completo o levantamento quando atingir o ponto máximo do distenção.

Bruno Barabani, do Clube Hércules, campeão paulista dos pesados, demonstrando as diversas fases do desenvolvimento

---

PROMETA A SI MESMO

Ser forte de maneira que nada possa perturbar a sua paz de espírito.

Falar de saúde, felicidade e prosperidade a tôda a pessoa que encontrar.

Fazer os seus amigos sentirem que há alguma coisa de superior dentro dêles.

Olhar para o lado glorioso de tôdas as coisas e fazer com que o seu otimismo se torne uma realidade.

Pensar sempre no melhor, trabalhar sempre pelo melhor e esperar somente o melhor.

Esquecer os êrros do passado e preparar-se para melhores realizações no futuro.

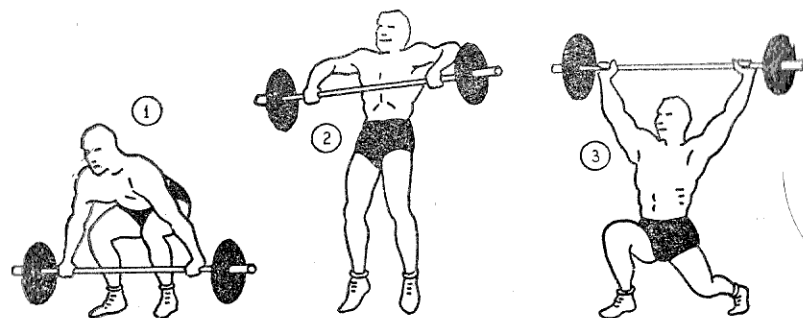
Ter tanto entusiasmo e interêsse pelo sucesso alheio como pelo próprio.

Dedicar tanto tempo ao próprio aperfeiçoamento que não lhe sôbre tempo para criticar os outros.

Ser grande na contrariedade, nobre na cólera, forte no temor e receber alegremente a provação.

Fazer um bom juizo de si mesmo e proclamar êste fato ao mundo, não em altas vozes, mas em grandes feitos.

Viver na certeza de que o mundo estará ao seu lado, enquanto lhe dedicar o que há de melhor dentro de si mesmo.

2 — O ARRANCO

A barra deve ser colocada horizontalmente em frente às pernas do atleta.

Agarre a barra com ambas as mãos e arranque num único movimento do chão até a elevação máxima acima da cabeça, ficando os braços completamente distendidos, flexionando as pernas (arranco alemão) ou flexionando uma e distendendo a outra (arranco francês).

A barra elevar-se-á assim num único movimento contínuo, durante o qual nenhuma parte, a não ser os pés, deve tocar ou encostar no chão.

O pêso levantado deve ser mantido durante 2 segundos na posição final de imobilidade; braços e pernas esticados, pés na mesma linha, separados por uma distância de 40 centímetros no máximo.

A distância entre as mãos é livre, mas estas não devem em caso algum mover-se ou escorregar sôbre a barra, durante a execução do exercício.

Um agarramento incorreto (parar, tocar o chão com o joelho quando levantando ou empurrando) é proibido.

NOTA IMPORTANTE

Neste exercício o princípio fundamental é o de concluir claramente um movimento simples; o abaixamento lento do corpo não é admitido, durante a extensão dos braços ou pernas, depois de desdobrar os pulsos, o que não deve nunca ter lugar antes que a barra tenha alcançado bem evidentemente uma posição mais alta do que o tôpo da cabeça do executor.

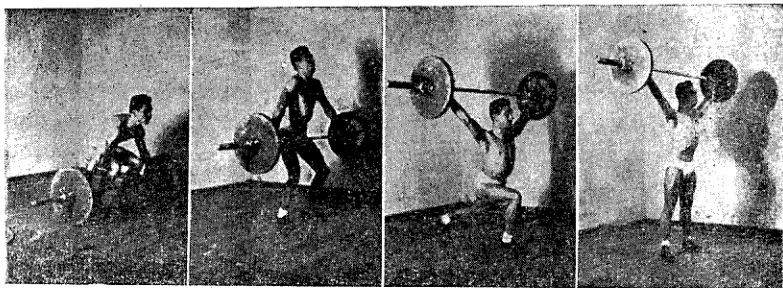
O levantamento em suspensão é proibido.

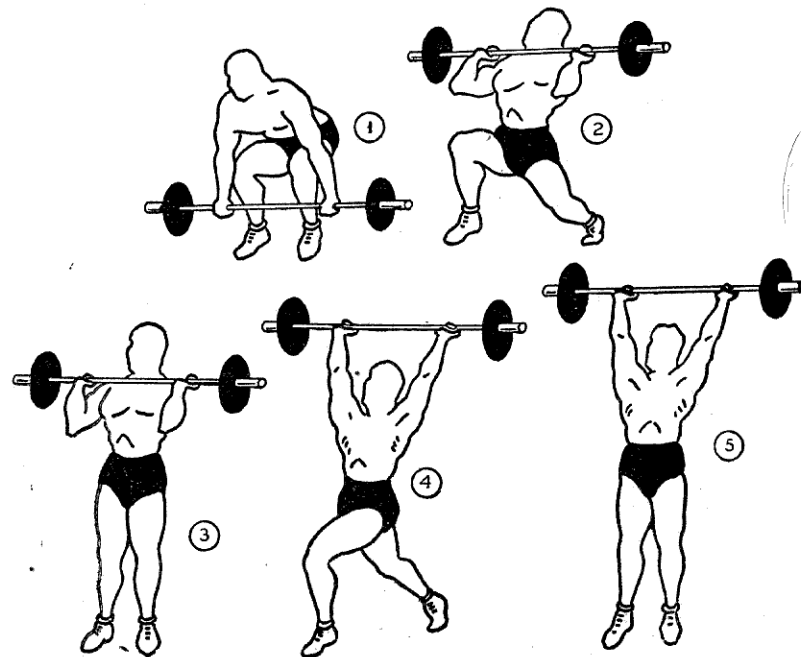
Logo que os braços do executor estejam esticados o atleta deve trazer o pé de volta à posição inicial, tão depressa quanto possível.

COMENTÁRIO :

Em geral, as causas que mais implicam na invalidação do arranco são: desenvolver para encaixar (**press out**) e encostar o joelho no chão.

A) — (**"Press out')**: Acontece quando o impulso dado à barra não foi suficiente para permitir a entrada com os braços esticados, ou também, quando o atleta não se abaixa o necessário; em ambos os casos, sendo preciso suprir essas faltas, o atleta vê-se obrigado a desenvolver ou empurrar o pêso até conseguir encaixá-lo. Isto é proibido e fàcilmente notado por um juiz hábil.

B) — Encostar o joelho: Acontece quando o atleta entra muito baixo ou mesmo não suporta o pêso depois de encaixado. Vendo-se obrigado a tocar o tablado com o joelho.

Aldo Deliaconi, do Clube Hércules, demonstra as diversas fases do ARRANCO

3 — O ARREMÊSSO

A barra deve ser colocada horizontalmente em frente às pernas do atleta, devendo êste agarrá-la com ambas as mãos e puxá-la num simples e distinto movimento do chão aos ombros, simultâneamente flexionando ou saltando sôbre as pernas. A barra não deve tocar o peito antes de alcançar sua posição final; poderá ser apoiada depois sôbre o peito ou sô-

bre os braços totalmente curvos. Os pés deverão ser colocados em sua posição inicial. Flexionar então as pernas para logo esticá-las repentinamente, estendendo em seguida os braços, de modo a arremessar a barra para cima, ao comprimento dos braços estendidos verticalmente.

O pêso será sustido por dois segundos na posição final imóvel, pés na mesma linha, separados por uma distância de 40 centímetros, no máximo. E' proibido repetir o arremêsso (2.o tempo).

MOVIMENTOS INCORRETOS:

Tocar com o joelho no chão ou no decorrer do movimento permitir que a barra toque no corpo antes de sua chegada as ombros.

REGRAS GERAIS:

1.o) — Em todos os deslocamentos ou mudanças livres o trabalho das pernas não é limitado.

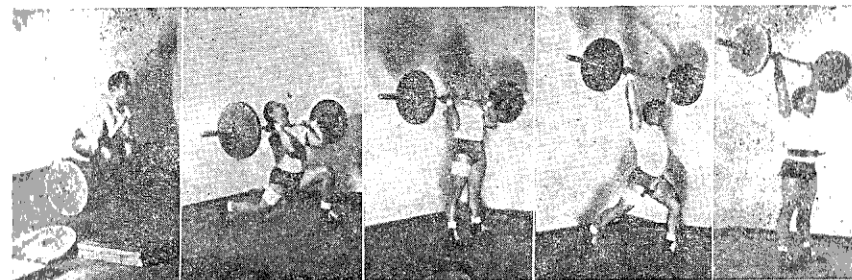
2.o) — O aprisionamento do polegar **(crochetage)** é permitido. Isto consiste em fechar os dedos da mão sôbre a última ponta do polegar quando estiver agarrando a barra.

COMENTÁRIOS GERAIS:

1.o — E' necessário destacar que é obrigatório, após levada a barra ao peito, voltar com os pés na mesma linha antes de arremessá-la acima da cabeça. Muitos arremessos são invalidados por essa falta.

2.o) — Tanto no arremêsso como no arranco é comum, quando a barra sobe muito junto ao corpo, tocar em alguma parte do corpo (especialmente o joelho), causando invalidação.

Ao elevar a barra não é permitido encaixá-la na parte baixa do peito e depois então arrastá-la sôbre o mesmo até esta atingir o ponto de ser arremessada. — Os levantadores antigos geralmente barrigudos, costumavam em 1.° lugar levar

a barra até a cintura e apoiá-la sôbre a barriga ou cinto apropriado, daí então rolavam-na sôbre o peito até colocá-la sôbre os ombros. Isto não é permitido no arremêsso olímpico.

Renato Pace, do Clube Hércules, nas diversas fases do Arremêsso

RASTOS LUMINOSOS

Só vale a vida terrestre — pelo bem que fizermos...

Pelo rasto de luz que deixarmos após a partida...

Faze da tua vida um poema de fé — uma epopéia de amor...

Assinala tua passagem pela terra com uma esteira de bondade e benquerença...

Ilumina a zona da tua presença com grandes idéias e belos ideais.

Fala às almas sem luz das luzes eternas...

Aponta às almas tristes as alturas de Deus...

Para que aos outros possas ser um sol matutino — deves tu mesmo possuir luminosa plenitude...

Só pode irradiar muito — quem muito possui...

Cultua, fervoroso, tôdas as coisas belas e divinas:

Verdade nas palavras, sinceridade nas intenções, bondade nos atos, indulgência no juízo, fidelidade nas promessas, serenidade na dôr, castidade contigo, caridade com todos.

Faze transbordar nas almas o excesso da tua plenitude .

Transfunde nos homens a abundância da tua luz.

Comunica ao mundo a beatitude de que Deus te encheu.

Tua calma acalmará os companheiros de travessia...

Erige nas almas dos pósteros um monumento de amor — um obelisco de fé.

H. ROHDEN

CAUSAS GERAIS QUE INVALIDAM

Nas posições olímpicas serão consideradas tentativas não válidas para o 1.o tempo (**"epaulés"** ou **"clean"**), os seguintes casos:

a) — Qualquer pêso feito suspensão, ainda que correto nos demais aspectos;

b) — Qualquer pêso trazido até a altura dos joelhos, ainda que não completado;

c) — Qualquer outro esfôrço do atleta com a barra, desde que visível e nítido;

d) — Tocar o tablado com o joelho;

e) — Executar qualquer movimento que faça a barra tocar em alguma parte do corpo, antes de fechar ao "Epaulement" (aos ombros), isto é, posição definitiva do "epaulé";

f) — Se durante o decorrer de qualquer exercício iniciado, as mãos deslizarem para aumentar ou diminuir a distância entre elas fixadas, quando do comêço do tempo em ensaio;

g) — No caso de "Epaulé" a fundo, não voltar à posição primitiva ou inicial;

h) — Se não ficar imóvel durante o mínimo de 2 segundos para início do segundo tempo da posição.

No Desenvolvimento — 2.o Tempo — Serão consideradas como tentativas inválidas:

a) — Qualquer posição ou movimento fora da vertical do corpo ou cabeça;

b) — Qualquer movimento dos pés (calcanhares ou dedos levantados, andar, etc);

c) A menor flexão das peras e extensão nitidamente desigual dos braços, durante o desenrolar do exercício;

d) — Qualquer extensão com impulso: trancos, sacudidelas ou movimentos bruscos, bem como curvatura ou flexão da cintura, ventre, tronco;

e) — Não ficar imóvel durante os dois segundos regulamentares, no final do exercício em ensaio.

No **arranco** serão consideradas como tentativas inválidas:

a) — Aproximar ou afastar as mãos durante o exercício em ensaio;

b) — Qualquer pausa antes de ter a barra ultrapassado completamente a cabeça do executante;

c) — Um apôio visível: tocar o tablado com o joelho;

d) — Terminar o exercício em fôrça ou extensão;

e) — Qualquer outra pausa durante a passagem da barra ao longo do corpo, enquanto durar o movimento;

f) — Não voltar à posição inicial com o espaço máximo entre as pernas de 40 centímetros.

No **Arremêsso** — Serão consideradas como tentativas inválidas:

a) — Durante o exercício não devem as mãos deslizar na barra para aumentar ou diminuir a distância entre elas;

b) — Tocar o tablado com o joelho;

c) — Não ficar imóvel por dois segundos no final do exercício em ensaio;

d) — Não voltar à posição inicial ou primitiva das pernas, tanto ao começar o 2.o tempo, como após executá-los;

e) — O segundo tempo ou "jeté", quando repetido, desde que tentado com o mesmo "epaulé".

Nota — A troca de posição das mãos (abertura) na barra só é admissível no curto intervalo (2 segundos), do 1.o para o 2.o tempo, do desenvolvimento e do arremêsso; excetuando-se o arranco que inclui apenas um movimento distinto, portanto não cabendo a mudança.

DETALHES TÉCNICOS PERMITIDOS NAS POSIÇÕES OLÍMPICAS

No 1.o tempo (epaulé) do desenvolvimento e do arremêsso, e no 2.o tempo do arremêsso (jetê), a ação das pernas é livre, podendo consistir à vontade do executante em fintas não limitadas, ou em flexão maior ou menor, desde que o tablado não seja tocado pelo joelho, ou qualquer parte do corpo, exceto os pés, voltando a seguir à posição primitiva, afim de manter os pés na mesma linha, como no inicio do movimento.

A posição das mãos na barra conhecida como "crochetage" é permitida; consiste em cobrir a última falange do polegar com os outros dedos da mesma mão, após agarrar a barra.

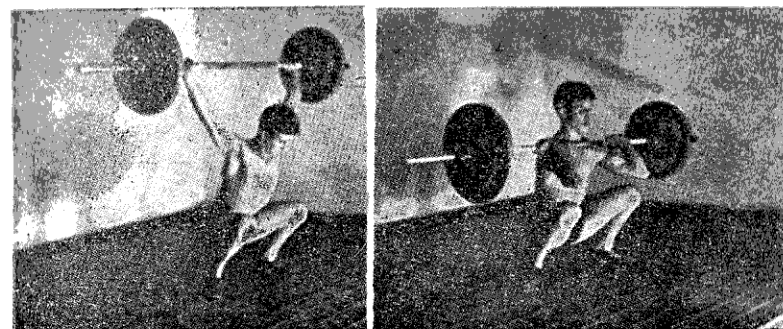
Na execução do arranco (arraché), para iniciar o movimento, o atleta pode atirar-se a fundo ("dive" ou mergulho), flexionando, curvando ou dobrando as pernas, desde que não toque o tablado com os joelhos ou qualquer outra parte do corpo, exceto os pés.

Exigências de caráter técnico

Tablado: — de acôrdo com a descrição anterior, será de 4,00 ms. x 4,00 mts., cabendo ao juri examinar a exatidão das medidas. Qualquer ensaio que leve o atleta a tocar com o pé ou qualquer outra parte do corpo fora do tablado, ainda que ràpidamente, será considerado como não válido, e como tal computado, mesmo que o exercício não tenha apresentado outro defeito ou irregularidade.

O levantamento deve ser iniciado e terminado dentro do tablado, em cujo espaço o atleta tem o direito de escolher o estilo para o sucesso de sua tentativa, desde que não se afaste dos preceitos técnicos e legais.

AS CLASSES — Os levantadores, de acôrdo com seu pêso corporal, dividem-se em 7 classes, a saber:

Galos					até 56 kg
Levíssimos	de	56	a	60	inclusive
Leves	de	60	a	67,5	inclusive
Levíssimos	de	56	a	60	inclusive
Leves	de	60	a	67,5	inclusive
Médios	de	67,5	a	75	inclusive
Meios pesados	de	75	a	82,5	inclusive
Pesados ligeiros	de	82,5	a	90	inclusive
Pesados	de	90			em diante

Antonio Augusto de Souza, do Clube Hércules, demonstrando seu impecável estilo alemão: Fig. 1 — ARRANCO — Fig. 2 — ARREMÊSSO (1.o tempo)

O estilo francês ou "Split" (pasada), é o mais difundido; apesar de não permitir tanto abaixamento do corpo, oferece maior equilíbrio e se adapta à maioria dos levantadores. Consiste em facilitar o encaixe do pêso pelo abaixamento do corpo, resultante da passada ou "Split". "Split" é o ato de saltar com uma perna para frente e outra para trás, flexionando a que vai para frente; é empregada tanto no arranco como no 1.o e 2.o tempos do arremêsso. Há levantadores que adotam os dois estilos, ou seja: O "Squat" para o 1.o tempo e o "Split" para o 2.o; assim como vice-versa.

N. B. — Alguns levantadores usam o "split" para o 1.o tempo do desenvolvimento.

Dos ESTILOS de "split" ou passada destacamos os principais: O estlo francês, o egípcio e o americano:

Estilo francês: — E' distinguido pelo seguinte: o pé que fica na frente não avança e não atrasa durante a passada; permanece fixo ao chão enquanto se processa a flexão da perna e distensão da outra para trás. Neste estilo, a barra, para ser encaixada, descreve um arco do chão até sua posição estável sôbre a cabeça.

Dessa maneira o percurso do pêso é maior e mais difícil, ao mesmo tempo que é mais fácil colocar o corpo sob a barra

para encaixá-la. Como representante dêste estilo podemos destacar Charles Rigoulot, considerado por muitos o maior levantador de todos os tempos.

Estilo egípcio: — A perna que vai para trás, move-se numa fração de segundo mais rápida do que aquela da frente e, apoiando-se ao solo, permite que a perna dianteira avance ao máximo, com o pé mais à frente que o joelho. Êste estilo é também chamado de "estilo camelo" e permite uma entrada fácil sob a barra, cuja subida pode ser vertical.
dam faixas elásticas protetoras.

Estilo americano: — E' intermediário entre o francês e o egípcio, isto é, a perna da frente avança pouco (uns 20 centímetros) e é flexionada ao máximo em ângulo fechado, ficando o joelho mais à frente que o pé, ao mesmo tempo que a perna traseira move-se ràpidamente para trás. E' o estilo empregado pela maioria, pois é seguro, permite entrada baixa, bom equilíbrio, subida vertical da barra, etc. O pêso nesse estilo é distribuido nas duas pernas, o que oferece menores probabilidades de distensões musculares.

Ainda no arranco e arremêsso notamos diferença na abertura dos braços e no modo de colher a barra.

Em geral o arranco se processa com uma grande abertura entre as mãos, pois assim a dificuldade de tração é compensada pelo encaixe mais baixo que permite.

Quanto a colher a barra ao iniciar o movimento, notamos dois modos predominantes: O "gest set" e o "dive".

O "Get set" consiste em colocar-se em posição conveniente, segurar atentamente a barra e então iniciar o levantamento.

O "dive" ou mergulho consiste em concentrar-se em posição ereta e depois abaixar-se ràpidamente, agarrar a barra e levantá-la, aproveitando a explosão do momento. O inconveniente dêsse estilo é que ao abaixar-se ràpidamente é difícil adaptar as mãos convenientemente na barra, o que ocasiona muitas vêzes desequilíbrio.

COMENTÁRIO:

Tanto no Arranco quanto no Arremêsso, o emprêgo da passada ou "split" é conveniente; no arremêsso, porém, como o pêso é muito grande, não permite tanta flexão das pernas. Especialmetne no 2.o tempo do arremêsso, a passada é menos baixa e a perna traseira fica quase que totalmente distendida quando se encaixa a barra; ao contrário, no arranco muits vêzes a perna traseira é flexionada para permitir uma entrada mais baixa.

A posição perfeita do pé dianteiro, ao encaixar o pêso, é com tôda a planta apoiada ao solo, enquanto o pé traseiro fica na ponta, os dedos flexionados e o calcanhar afastado do solo.

META QUE VALE A PENA ALCANÇAR

Palavras de MARCO AURÉLIO

De Meu Avô — Costumes sem mácula; jamais demonstrar impaciência.

De meu Pai — Ser modesto e ter firmeza varonil.

De minha Mãe — Não praticar jamais o mal, nem sequer tê-lo em pensamento; viver com frugalidade e fugir sempre das riquezas e do luxo.

Do meu Preceptor — Não ser nunca tomado pela paixão nas carreiras do Circo. Trabalhar com paciência, saber servir-me a mim mesmo, não empreender muitos negócios ao mesmo tempo e desconfiar dos delatores.

De Diógenes — Tolerar que outrem julgue a mim com inteira liberdade.

De Rústico — Habituar-me à idéia da necesidade da correção do caráter e vigilância das inclinações. Não me deixar levar pela vaidade de exercer serviços públicos. Saber perdoar voluntàriamente as injúrias.

De Apolônio — Saber ser livre, constante, resoluto, sem apartar-me jamais da razão. Corresponder aos favores que eventualmente nos fizerem os amigos, mas nem com oportunismo nem com ingratidão.

De Sexto — Viver de acôrdo com as leis da natureza. Nunca demonstrar estar tomado pela cólera.

De meu Irmão Severo — Saber amar ao próximo ,a verdade e a Justiça.

De Tito Antônio — Saber ser trabalhador e constante.

DIFERENTES ESTILOS NAS TRÊS POSIÇÕES OLÍMPICAS

Os estilos ou formas de executar os três levantamentos olímpicos são inúmeros e apesar de serem adotados por atletas de diversas nacionalidades, têm denominações de acôrdo com os países onde surgiram, ou mesmo onde são mais empregados.

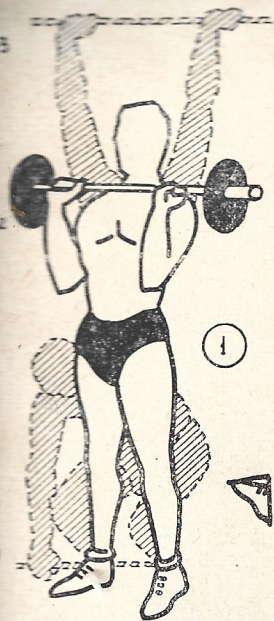
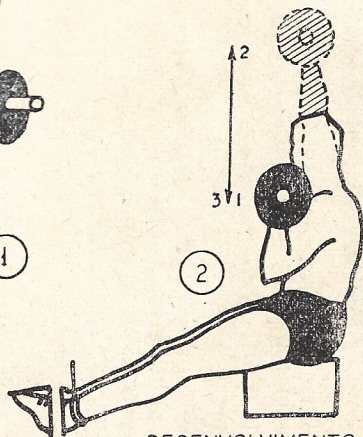
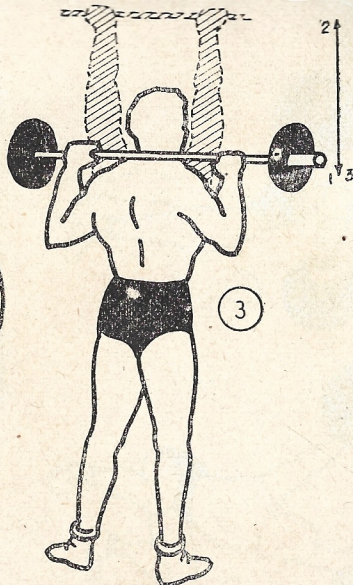
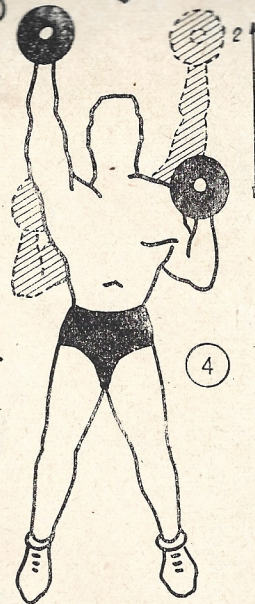
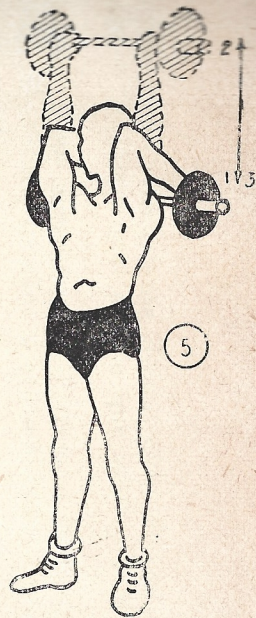
Na primeira posição, ou seja, o Desenvolvimento, os estilos não diferem muito; entretanto notamos pequenas diferenças. Os russos, por exemplo, desenvolvem em geral com grande espaço entre as mãos (Desenvolvimento com pegada larga). Grigori Novak, um dos expoentes máximos no desenvolvimento, adota êsse estilo. Os alemães também são adeptos da "pegada larga", porém colocam os deltoides bem para trás, favorecendo o início do desenvolvimento propriamente dito e que é a fase mais árdua do movimento.

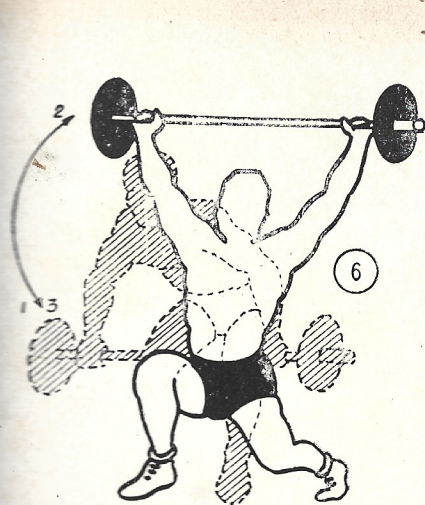
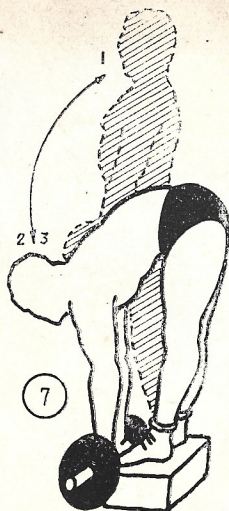
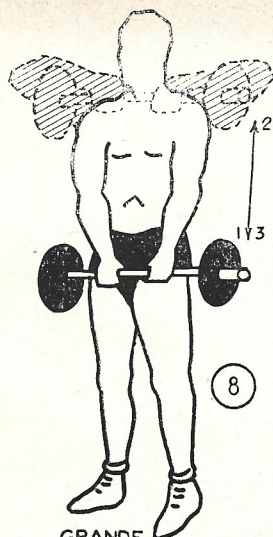
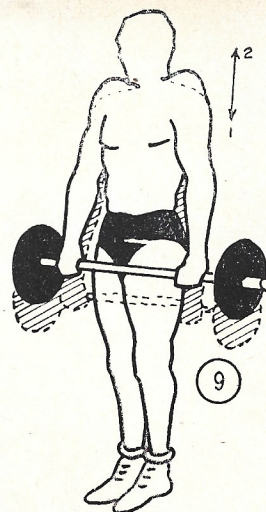
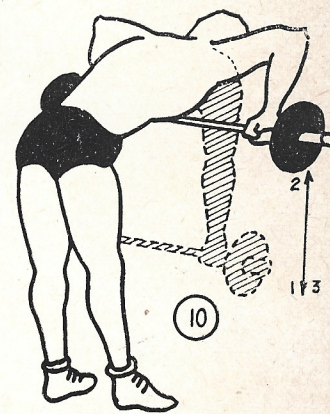
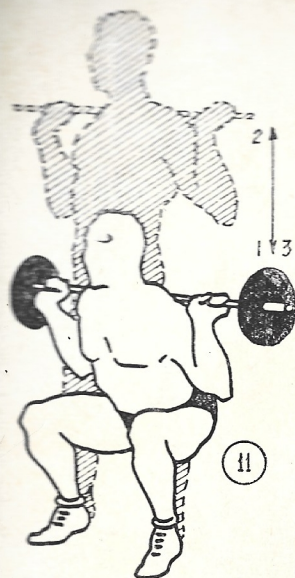
Os americanos adotam uma "pegada média", isto é, colocam as mãos distantes uma da outra de mais ou menos a largura dos ombros. E' característico de seu estilo colocar os cotovelos próximos um ao outro, em frente do corpo. Ao iniciar o desenvolvimento abrem os cotovels ràpidamente, ao mesmo tempo que empurram a barra para cima.

Notamos outras maneiras de segurar a barra; alguns agarram-na comumente, isto é, o polegar formando um círculo com o indicador, outros colocam o polegar do mesmo lado que os outros dedos, ficando a barra apoiada na palma da mão e também sôbre o polegar. Afirmam alguns que na última posição descrita os músculos do ante-braço não ficam em contração e tornam possível um desenvolvimento mais desembaraçado.

De uma maneira geral, os estilos principais são os descritos, variando em particularidades a cada um, tais como posição dos pés, curvatura do tronco, posição dos cotovelos e das mãos, etc.

Sistema HERCULES

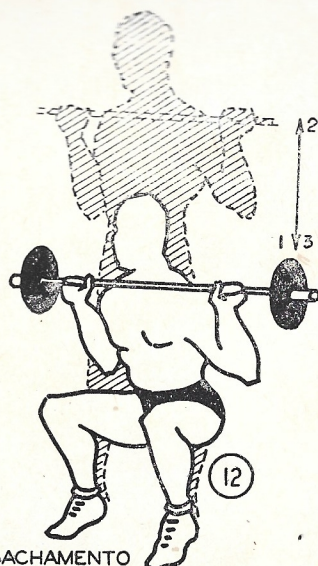
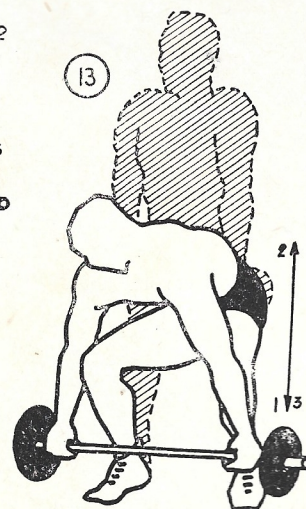
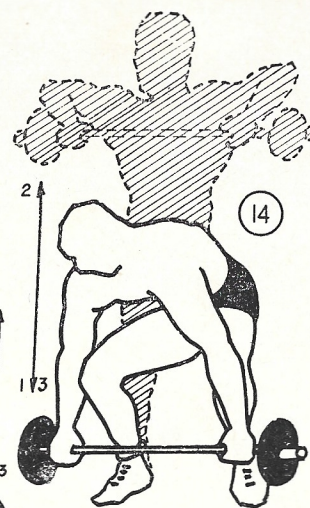
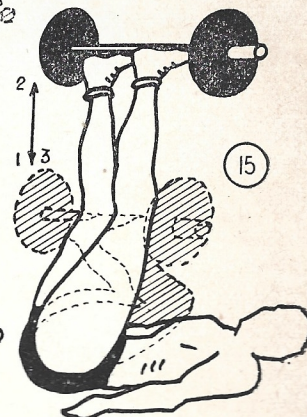
PARA O DESENVOLVIMENTO

1 DESENVOLVIMENTO COMPLETO

2 DESENVOLVIMENTO SENTADO

3 DESENVOLVIMENTO ATRAZ DO PESCOÇO

4 DESENVOLVIMENTO ALTERNADO

5 DESENVOLVIMENTO FRANCÊS

PARA O ARRANCO

6 — ARRANCO EM SUSPENSÃO

7 — LEVANT. DA TERRA. SOBRE BANCO

8 — GRANDE REMADA

9 — ENCOLHIMENTO DE OMBROS

10 — REMADA

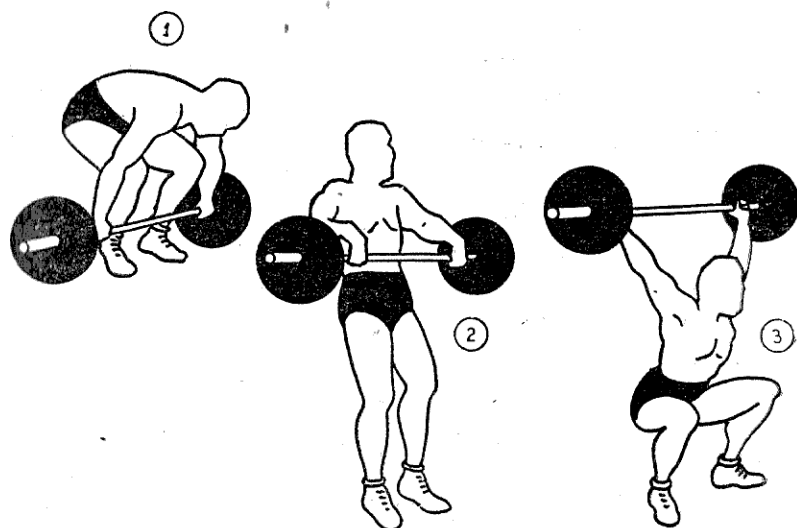
PARA O ARREMÊSSO

11 — AGACHAMENTO

12 — AGACHAMENTO COM BARRA NA FRENTE

13 — LEVANTAMENTO DA TERRA

14 — REMADA ALTA

15 — DESENVOLVIMENTO COM PERNAS

CZERNY 1951

Aconselhamos ao principiante desenvolver-se em diferentes estilos e verificar qual aquêle que produz melhores resultados.

No arranco e no arremêsso as diferenças de estilo são mais patentes. Os principais são: o estilo alemão (Squat) e o estilo francês (Split).

No estilo alemão (Squat ou Agachado), o encaixe da barra tanto no arranco como no arremêsso é facilitado pela flexão das pernas e consequente abaixamento do tronco.

Estilo alemão ou «agachado»

Nessa flexão os pés permanecem na mesma linha de partida, sendo flexionadas as pernas nos joelhos. Os alemães, dentre os quais podemos destacar Gietl, Rudy, Ismair, etc., adotavam o "agachado". A maioria dêles porém realizava uma pequena flexão de pernas, o que não permitia grande abaixamento" e consequentemente exigia grande esfôrço para realizar o encaixe. Dentre os que se destacaram no estilo e que conseguiram um abaixamento completo, podemos destacar Rudy Ismar que foi certamente um dos maiores estilistas da época.

Ainda hoje, apesar de ser menos difundido que o estilo "split", o estilo "agachado" é ainda empregado por expoentes e recordistas mundiais. Dentre êles podemos destacar:

Kim, da Coréia; Pete George, dos Estados Unidos; Anderson, da Suécia, etc.

Para o estilo alemão ou agachado é necessário uma conformação anatômica que se adapte. Em geral, adotam êsse estilo levantadores de tronco longo e pernas curtas.

O estilo alemão oferece a vantagem de permitir maior abaixamento do tronco, mas entretanto é menos seguro que o estilo francês, pois, estando as pernas na mesma linha e separadas por pequena distância, é mais fácil perder-se o equilíbrio. E' também difícil após o encaixe erguer o corpo para depois arremessar o pêso acima da cabeça.

Para permitir maior equilíbrio, alguns "Squatters", ao realizar o abaixamento do corpo, saltam ràpidamente com os pés para fora e dessa maneira ficam com maior base para manter a barra.

RATO INTRUSO

Em Kansas City, nos Estados Unidos, residia um jovem que desejava ser artista. Um dia, procurou o editor de um periódico local, apresentando-lhe seus desenhos. Êsse declarou que o moço não tinha talento algum e o aconselhou a desistir de desenhar. Despedindo-se, com o coração partido, andou à procura de emprêgo por tôda parte, sem obtê-lo. Finalmente, foi parar em uma garagem de tábua que seu pai lhe cedia, onde estabeleceu o seu paupérrimo estúdio. Trabalhava ali, no meio de graxa e gasolina, suportando o cheiro peculiar do ambiente que lh parecia intolerável. Para cúmulo de males, aparece ali um rato, que começa a movimentar-se entre os papéis. Graxa, gasolina, mau odor, e rato! Êste último é que completava o cenário desprezível do estúdio.

Mas um dia o moço tentou alimentar o bichinho que se foi tornando amigo. Chegava a subir à mesa de trabalho do pintor, que pôde assim estudar-lhe bem os movimentos. Interessou-se por êle e um dia apresentou, em Hollywood, uma série de figuras que reproduziam exatamente os trejeitos do ratinho.

Êsse rato é hoje conhecido no mundo inteiro com o nome de Mickey Mouse. Seu autor, Walter Disney. Trabalha com mais de 100 auxiliares. Em um dicionário biografico publicado na Inglaterra, figura êle entre os grandes homens do mundo e o espaço que se vota à sua biografia é maior do que o que consagra ao Príncipe de Gales.

Um dia, dentro de uma sórdida garage, o rato se lhe apresentou inesperadamente. Pareia-lhe o símbolo da pobreza extrema a que chegara. Conseguiu êle, no entanto, transformá-lo em emblema do poder mágico de sua formosa perícia artística.

Walter Disney não é admirado apenas pelo seu talento, como também pela arte, que maravilhosamente exemplificou, de transformar um grande fracasso em triunfos retumbantes.

(Transcrito do livro — «Derrotas e Vitórias de Miguel Rizzo Jr.)

TREINAMENTO BÁSICO PARA LEVANTAMENTO

Consiste em executar exercícios que aumentem a eficiência nos três levantamentos olímpicos. O Treinamento Básico inclui sobremaneira os tipos de exercício que atuam nas regiões musculares mais empregadas. Visam principalmente a fôrça e a rapidez dos músculos, e secundàriamente, o volume e aparência dos mesmos.

Os exercícios básicos mais empregados para o desenvolvimento são:

1) — Desenvolvimento completo;
2) — Desenvolvimento sentado;
3) — Desenvolvimento atrás do pescoço;
4) — Desenvolvimento alternado;
5) — Desenvolvimento francês;
6) — Arranco em suspensão;
7) — Levantamento da terra sôbre o banco;
8) — Grande remada.

Para o arranco são:

9) — Encolhimento de ombros;
10) — Remada.

Para o arremêsso:

11) — O agachamento;
12) — O agachamento com barra na frente;
13) — levantamento da terra;
14) — Remada alta;
15) — Desenvolvimento com as pernas.

N. B. — Todos os exercícios acima foram já descritos nos cursos anteriores, com exceção do arranco em suspensão, que consta em executar essa posição olímpica partindo o pêso elevado do solo para melhorar o arranco final.

Os exercícios descritos facilitarão sobremaneira os levantamentos olímpicos. — Deve-se entretanto realizar o treinamento básico alguns meses antes da competição, para poder, com antecedência de mais ou menos 2 meses, treinar quase que exclusivamente os 3 levantamentos olímpicos, de acôrdo com as regras oficiais, obtendo assim a super-concentração e especialização assim como rapidez e perfeita coordenação de movimentos.

Descrevemos primeiramente o treinamento básico, para em seguida dar o treinamento propriamente dito, isto é, que antecederá a competição de mais ou menos uns 2 meses.

De posse dos exercícios básicos o levantador traçará seu programa, de preferência seguindo êstes conselhos: 4 treinos semanais — realizando "sets" de poucas repetições (entre 1 e 5) com o máximo de pêso; por exemplo: 3 "sets" de 5 movimentos ou 5 "sets" de 3 movimentos, ou então: 5 + 4 + 3 + 2 + 1 — 15 aumentando o número de quilos, à medida que diminuir as repetições. Propor-se a realizar os exercícios com a maior rapidez e explosão, pois dessas qualidades muito dependem os levantamentos corretos e eficientes. Ao mesmo tempo, treinará os levantamentos corrigindo seus defeitos e verificando quais os exercícios básicos que mais lhe convêm.

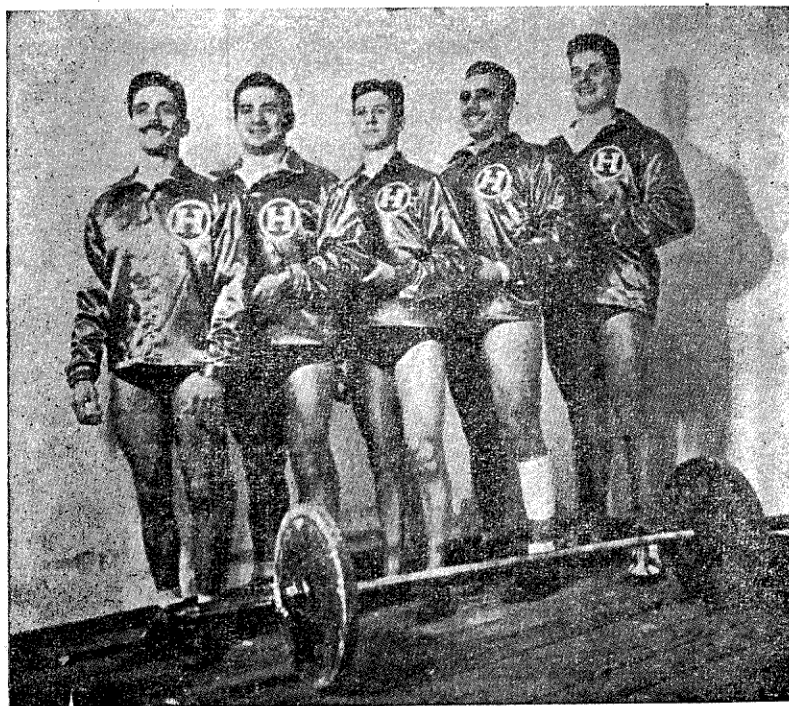
Além dos exercícios descritos, poderá incluir outros, de acôrdo com suas necessidades. Deverá porém treiná-los com o máximo de pêso e poucas repetições, pois o importante é obter fôrça especializada para aplicá-la nas posições olímpicas.

Cumpre portanto ao treinador ou levantador verificar, durante o treino, quais os erros a corrigir e quais os exercícios convenientes para suprir alguma falta. Por exemplo:

um levantador tem facilidade em executar o 1.o tempo do arremesso porém encontra dificuldade no 2.o tempo. Seu treinador, ou êle próprio, verá a necessidade de insistir mais no 2.o que no 1.o tempo, e assim por diante. O treinamento portanto será característico a cada indivíduo.

O menor — Joe Di Pietro — ergue o maior — John Davis — por ocasião dos Jogos Panamericanos em B. Aires

TREINAMENTO PRÒPRIAMENTE DITO

E' o treinamento propriamente dito aquêle que antecede a competição de mais ou menos um a dois meses, e visa aperfeiçoar especialmente a velocidade, a técnica e a coordenação

5 Campeões, cinco esperanças — da esquerda para a direita: Aldo Deliaconi, Renato Pace, Antônio Augusto de Souza, Silvio Robin, e Bruno Barabani, todos do Clube Hércules

de movimentos, ao lado da fôrça especializada. Consiste quase que exclusivamente em executar os movimentos olímpicos de acôrdo com as regras de competição, e de maneira a produzir o maior rendimento. Alguns exercícios básicos podem ser incluidos neste período, porém sem sobrecarregar o treino, nem influir na perda da energia e da velocidade, sem as quais não é possível o rendimento e a perfeição exigida.

Aconselhamos 4 treinamentos semanais intermeados de descansos absolutos. Como exemplo traçaremos um programa:

2.a feira — Desenvolvimeno-Arranco
4.a feira — Desenvolvimento-Arranco e Arremêsso
6.a feira — Desenvolvimento-Arranco e Arremêsso
Domingo — Desenvolvimento e exercícios básicos.

A cada dez treinamentos, tentar ultrapassar suas marcas, isto é, bater seus "records", de acôrdo com o sistema olímpico, ou seja em acréscimos de 2,5 kgs.

O treinamento de uma maneira geral pode desenvolver-se da seguinte maneira:

Desenvolvimento e Arranco

Com 70% do máximo 5 repetições consecutivas.
Com 70% do máximo 5 repetições consecutivas.
Com 80% do máximo 5 repetições consecutivas.
Com 80% do máximo 3 repetições consecutivas.
Com 80% do máximo 3 repetições consecutivas.
Com 85% do máximo 2 repetições consecutivas.
Com 85% do máximo 2 repetições consecutivas.
Com 90% do máximo 1 repetição consecutiva.
Com 90% do máximo 1 repetição consecutiva.
Com 90% do máximo 1 repetição consecutiva.

N. B. — Nos dias **pesados** pode-se chegar até a 95%, e nos dias de **limite** (cada dez treinos tentar ultrapassar 100%.

Arremêsso

Com 80% 3 arremessos completos consecutivos.
Com 85% 2 arremessos completos consecutivos.
Com 90% 1 arremêsso completo.
Com 90% 1 arremêsso completo.

N. B. — Insistir no 1.o ou 2.o tempos do arremêsso, de acôrdo com a necessidade; o caso de deficiência em algum dêsses tempos, treiná-lo isoladamente com 85% do máximo. No caso de ser o 1.o tempo deficiente, treinar apenas do solo ao peito e no caso de ser o 2.o tempo, colocar o pêso no peito e repetir três vêzes o 2.o tempo, sem baixar o pêso cada vez.

Para melhor elucidar, notamos que há levantadores capazes de colocar 100 quilos no peito e não conseguem o 2.o tempo; outros que não conseguem 100 quilos no peito, porém se o ajudarem a colocar a barra no peito, arremessam com facilidade. Cumpre pois um estudo prévio para adaptar o treino.

N. B. — As percentagens são fixas e calculadas de acôrdo com os maiores levantadores de cada um. Para um indivíduo traçar o programa descrito, deve em primeiro lugar saber quais são os seus máximos no desenvolvimento, arranco e arremêsso.

De acôrdo com os máximos, calcular as porcentagens e realizará as indicadas.

Exemplo: Um indivíduo conseguiu 70 quilos de desenvolvimento; de acôrdo com o programa, começará com 70% de 70 quilos, isto é, 49 quilos e fará 5 repetições, depois novamente 5 com 49, em seguida 3 com 80%, isto é, 56 quilos, etc.

No arranco, digamos que o seu "record" é 60 quilos. Êle começará com 70% de 60 quilos, isto é, 42 quilos e 5 movimentos consecutivos, etc.

No arremêsso, sendo 100 quilos, êle começará com 80%, isto é, 80 quilos e três movimentos consecutivos, e assim por diante.

Além do treinamento descrito, que julgamos geral e eficiente, existem inúmeros outros variando as repetições, as porcentagens, o número de treinos, e ainda a ordem dos levantamentos. E' importante porém, frisar que de uma maneira geral aconselhamos para os levantadores novatos maior número de repetições (por exemplo: 5). Para os mais experientes, menor número de repetições (3 por exemplo) realizando as últimas de um só movimento, mais próximas do máximo.

E' comum entre os pesistas fazer mais ou menos em cada treinamento uns 25 desenvolvimentos, 20 arrancos e 10 arremessos, além dos exercícios básicos.

REGULAMENTO PARA COMPETIÇÃO NOS 3 LEVANTAMENTOS OLÍMPICOS

DAS INSCRIÇÕES

Todo o atleta que tomar parte em campeonatos da F.P.G.H. deverá estar filiado a um grêmio devidamente inscrito nessa federação. A transferência de um clube para outro é permitida no início de cada ano, após o que o atleta, tendo defendido as côres de um clube, estará ligado ao mesmo durante todo o transcorrer da temporada. Se por ventura a inscrição fôr feita em outra época do ano, no caso do atleta não estar ainda filiado, esta valerá até o fim do ano, após o que poderá renová-la ou transferir-se.

Essa inscrição conferirá ao atleta uma caderneta de associado da Federação, na qual figura a situação do mesmo, que, em estado regular lhe dá o direito de participar dos campeonatos, obedecendo, é lógico, ao regulamento e exigências das respectivas competições.

A inscrição nos campeonatos constará do nome e assinatura do halterofilista, classe a que pertence no momento, data do nascimento, nacionalidade, profissão, residência, etc. Êstes dados darão à Comissão Técnica os elementos para regulamentação dos campeonatos e dos respectivos disputantes. Essas inscrições serão abertas de preferência de 1 a 2 meses antes das provas e encerradas 2 dias antes.

DOS UNIFORMES

O uniforme constará de "maillot" inteiriço do tipo usado para natação, ou mesmo calção simples, com camiseta, meias "curtas, "keds" ou sapatos apropriados para levantamento.

O uniforme, assim como distintivos, flâmulas e bandeiras, deverão ser submetidos previamente à aprovação da Federação.

Antes da competição, os atletas receberão números que os identificarão perante os dirigentes. Êsses números serão preferivelmente de pano e serão colocados no "maillot" sôbre o quadril direito.

PESAGEM

As classes para as quais os atletas se inscreveram serão aferidas por uma pesagem oficial, que será realizada uma horas antes do início da competição. No caso do atleta nessa pesagem pertencer a uma classe diferente daquela em que se inscreveu, só poderá participar si houver vaga nessa outra, pois cada clube tem o direito de inscrever 3 atletas (no máximo) em cada classe, ou reduzir seu pêso até o fim da pesagem.

A pesagem será feita estando o competidor completamente nu e com uma balança previamente aferida, que também servirá para a pesagem do material e a homologação dos "Records".

METERIAL

O principal material a ser usado em competições oficiais é o seguinte: Um tablado medindo 4,00 x 4,00 feito de táboas espessas (mais ou menos 5 cents.) e de madeira resistente. Essas táboas deverão ser ajustadas perfeitamente umas às outras, permitindo uma superfície horizontal e plana. Para fins de transporte é preferível que o tablado seja desmontável. **Uma barra de tipo olímpico** com as seguintes características: A barra propriamente dita terá 28mm, de diâmetro, e um metro e vinte na parte interna isto é, no espaço livre para as mãos. Sôbre a barra e nas extremidades, funcionarão duas buchas de mais ou menos 5 cms. de diâmetro sôbre "roulements", nas quais estarão presos os discos ou anilhas.

Essas buchas permitem ajustar as anilhas ou discos, deixando a barra girar livremente.

O comprimento máximo da barra com as buchas será de 2m,20, sendo seu pêso de 25 kgs., incluidos os fixadores. Os fixadores prendem os discos às buchas e ao mesmo tempo encostam os discos uns aos outros.

As **anilhas mestras** ou discos maiores, terão 45 cms., de diâmetro e pesarão 20 kgs. cada uma. As outras anilhas ou discos serão de diâmetros menores e terão pesos menores, de acôrdo com a relação que fizemos anteriormente.

QUADRO DE LUZES

Utilizado para indicar o julgamento do Júri, terá 6 lâmpadas ou luzes, sendo três brancas e três vermelhas, ficando as vermelhas de um lado e as brancas de outro; elas serão acesas por intermédio de botões situados nas respectivas melido" e as vermelhas "inválido". Cada juiz possui o consas dos juizes. No julgamento, as brancas, significam "vátrôle de uma branca para os levantamentos que julgar válidos, e de uma vermelha para aqueles **não válidos**; vence a luz que tiver maioria no quadro.

Pete George, o grande campeão americano encaixa o Arranco em impecável estilo agachado

As luzes devem ser acesas a um só tempo, impedindo que a decisão de um Juiz influencíe a de outro. No caso de "Record", só serão homologados com 3 luzes brancas, isto é, unânimemente.

"PLACARD"

Onde será indicado o número de quilos que será tentado. Preferivelmente os números serão pretos sôbre fundo branco, de tamanho legível mesmo à distância.

DISPOSIÇÃO DO MATERIAL E DIRIGENTES

O TABLADO — Ficará situado de preferência no ponto mais central e visível do ambiente, afim de dar aos juizes e assistentes a maior visibilidade e confôrto.

A BARRA — Será colocada no centro do tablado e levantada perpendicularmente às táboas, evitando assim que os pés agarrem nas juntas das mesmas.

O QUADRO DE LUZES

Ficará no alto, bem visível ao juiz principal e aos assistentes.

JUIZES — São em número de três, sendo juiz de tablado ou presidente, e dois vogais:

a) O Presidente ficára sentado a uns dois metros do tablado, olhando o levantador face a afce. Êle dará a decisão do Júri após consultar o quadro de luzes;
b) Os vogais ficarão um de cada lado do levantador, a uns dois metros do Tablado. Um ficará mais à frente e outro mais para trás, isto é, próximos aos ângulos diametralmente opostos; olhando o levantamento de perfil. Os juizes assim dispostos poderão julgar o levantamento de vários ângulos.

APONTADORES

Haverá um apontador e um conferidor ou segundo apontador; ao primeiro cabe anotar na súmula os resultados obti-

dos e no fim da competição divulgar os mesmos; indicando os vencedores.

Ao 2.o apontador, ou conferidor, cabe indicar o pêso que deve ser colocado na barra, assim como verificar a exatidão da carga. Anotará os resultados obtidos em uma súmula auxiliar que servirá para constatar a exatidão dos resultados.

CARREGADORES

Dois serão os carregadores ou aparadores; sua função é carregar o mais depressa possível a barra, com o número de quilos indicados pelo apontador. — Ficarão um de cada lado da barra para carregar e, ao mesmo tempo, para proteger o levantador.

MARCADOR

Será encarregado do placarde, colocando o número de quilos que serão empregados em cada tentativa.

MESA OFICIAL

Ficarão na Mesa Oficial: O presidente da Federação ou seu representante, autoridades, convidados de honra, locutor, apontador, etc. Essa mesa ficará atrás do juiz principal, bem defronte ao levantador.

CONSELHO

O Reader's Digest perguntou a Ralph Bunch, o famoso negro que atingiu as mais elevadas posições nos Estados Unidos e ganhou um prêmio Nobel, qual o melhor conselho que jamais recebera.

Bunch respondeu que fôra o conselho que lhe dera sua mãe, quando êle tinha doze anos de idade. — Ei-lo:

«Deus nos envia dôres e tribualções para provar-nos. Mas Êle nos dá três armas para lutar contra a adversidade: a Esperança, a Fé e a Capacidade de Sonhar. Nada está perdido enquanto mantemos em nossas mãos essas três armas. Meu filho, nunca deixe que ninguém lhe tire a Esperança, a Fé e a Capacidade de Sonhar.»

DAS COMPETIÇÕES

As competições são geralmente iniciadas pela classe mais leve do programa. Seus representantes são chamados para assinar a súmula e serem conferidos seus números, isto após terem sido previamente pesados.

Dá-se então início ao primeiro movimento olímpico — O Desenvolvimento.

O 2.o apontador ou o locutor, irá "cantando" em acréscimos de 2,5 quilos os pesos que estão" à disposição dos concorrentes, isto é, o pêso da barra será sempre múltiplo, de 2,5 quilos. Devem portanto estar atentos os concorrentes, capitães de equipe, treinadores, etc., para no momento exato de ser "cantado" o pêso que desejam, levantar o braço pedindo a tentativa. Em hipótese alguma o pêso armado será substituido por outro menor, dentro do mesmo movimento.

Os levantadores serão julgados de acôrdo com as regras descritas, e o levantador ao subir ao tablado deverá esperar os sinais convencionais de início e término do exercício, que serão dados pelo Juiz principal ou Presidente.

Após o levantamento o Juiz principal, lendo no quadro, dará como válida ou inválida a tentativa. Cabe aos apontadores anotar êsse resultado na súmula, assim como os seguintes.

Cada competidor tem o privilégio de 3 tentativas em cada um dos levantamentos olímpicos.

O acréscimo mínimo de uma para outra tentativa é de 5 quilos, exceto na última (3.a), que poderá ser de 2,5 quilos. Um aumento prematuro de 2,5 quilos (na 2.a), impedirá ao atleta eralizar a 3.a tentativa.

No caso do atleta falhar em uma tentativa, tenho direito a outra, poderá fazê-la com o mesmo pêso que falhou ou então aumentá-lo de acôrdo com as exigências.

Caso falhar nas três tentativas seu resultado nêsse exercício será zero, e somando como tal no cômputo geral.

Os atletas, em cada exercício, esperarão os momentos em que o pêso da barra atinja o número de quilos que desejam tentar. Dessa maneira todos executarão os desenvolvimentos, cujo máximo obtido por cada um será computado. Exemplo: O atleta consegue 80 quilos, depois consegue 85 e em seguida falha com 90; seu máximo será 85.

Acabados os desenvolvimentos, inicia-se o arranco para a mesma classe e de maneira idêntica. Começa-se pela menos "pedida" e em acréscimos de 2 quilos e meio satisfazem-se todos os atletas; o mesmo se processa com o arremêsso, logo em seguida.

Da soma do máximo no desenvolvimento, arranco e arremêsso depende a classificação individual. Vence aquêle que totalizar maior número de quilos e, caso de empate, vence o atleta que pesar menos dentro de cada classe.

Somente no caso de "record", será concedida uma tentativa "extra", para a qual o acréscimo mínimo também será 2,5 quilos. O resultado em uma tentativa "extra" não será somado no total, pois foi realizado fora das três tentativas permitidas. No caso de ser um "record" mundial serão concedidas 10 tentativas "extras", sendo permitido um acréscimo mínimo de meio quilo.

VENCEDOR COLETIVO

Há diversas maneiras de se apurar o vencedor coletivo. Até bem pouco tempo davam-se 3 pontos ao primeiro de cada classe, 2 pontos ao segundo e 1 ponto ao terceiro. Adota-se agora a seguinte contagem: 5 pontos para os primeiros, 3 pontos para os segundos e um ponto para os terceiros. No caso de empate vence a agremiação que tiver maior número pontos ao 1.o — 5; ao 2.o — 4; ao 3.o — 3; ao 4.o — 2; ao 5.o — 1; e ao 6.o — 0.

PENALIDADES

O atleta que se conduzir incorretamente ou protestar receberá um aviso; e na reincidência será desclassificado. caso a falta consistir em insulto, será êle desclassificado imediatamente.

Êste livro foi composto e impresso
em Setembro de 1957, nas oficinas
GRÁFICA MERCÚRIO S. A.
Al. Cleveland, 303 - S. Paulo - Brasil

BASKETBALL (Bola-ao-Cesto) — **João Lotufo** — Novas regras, Comentários, Ilustrações e Juizes, Modificação das Regras.

JUDO — Jiu - Jitsu — **Kwaishi Takeshita** — Todo ilustrado.

GINÁSTICA EFICIENTE — Coletânea.

JIU-JITSU - **J. Zaqui** - Contém mais de cem ilustrações demonstrando os principais lances de luta, ardis, golpes mortais; demonstração de todos os pontos vulneráveis do corpo humano, e o efeito dos golpes aplicados nestes pontos.

SISTEMAS E MÉTODOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA — **Inezil Penna Marinho.**

JOGOS, DIVERSÕES E PASSATEMPOS — **A. Weisigk** — Um livro divertido, com cêrca de 200 maneiras de divertir-se. Jogos de salão, campo e recreio. Apostas, cálculos, enigmas, ilusionismo, sortes, testes, etc.

XADREZ SEM MESTRE — **J. Carvalho.**

CALISTENIA E SAÚDE — **João Lotufo.**

LEIS DE FUTEBOL — **Leopoldo Sant'Ana,** professor de Juizes da Federação Paulista de Futebol — Contém cêrca de 80 ilustrações, exemplificando todos os casos de impedimentos, infrações, jogadas irregulares, etc.

TÉCNICA DE BASKET BALL — **João Lotufo.**

CIA. BRASIL EDITORA
R. Albuquerque Lins, [illegible]
São Paulo — Brasil

A VITÓRIA NA VIDA

Pobre de ti se pensas ser vencido!
Tua derrota é caso decidido.
Queres vencer, mas como em ti não crês,
Tua descrença esmaga-te de vez.
Se imaginas perder, perdido estás.
Quem não confia em si, marcha para trás;
A fôrça que te impele para a frente
É a decisão firmada em tua mente.

Muita emprêsa esborôa-se em fracasso
Inda antes do primeiro passo;
Muito covarde tem capitulado
Antes de haver a luta começado;
Pensa em grande, e os teus feitos crescerão;
Pensa em pequeno, e irás depressa ao chão.
O querer é o poder arquipotente,
É a decisão firmada em tua mente.

Fraco é aquêle que fraco se imagina,
Olha ao alto o que ao alto se destina,
A confiança em si mesmo é a trajetória
Que leva aos altos cimos da Vitória.
Nem sempre o que mais corre a méta alcança,
Nem mais longe o mais forte o disco lança.
Mas o que, certo em si, vai firme e em frente,
Com a decisão firmada em sua mente...